روزنامه صبح ایران
سپیدار اروند
شنبه > ۱۱ تیر > ۱۴۰۱
سال ششم
شماره ۱۵۸۴

ترک‌کردن قهوه چه عوارضی برای مو دارد؟

در طول زندگی طبق بعضی از تصمیماتی که می‌گیریم، یک سری از عادات روزمره خود را کنار می‌گذاریم و ترک این عادت‌ها عوارض و فواید خاص خودش را دارد.
به گزارش نمنـاک، اکثر ما در بعضی از برهه‌های زندگی تصمیـم می‌گیریم کـه دیگر قهوه نخوریـم. این قضیه برای ما با چالش‌های زیادی همراه اسـت. جالب اسـت بدانیـد که قهوه فوایدی هم برای سـلامت و هم زیبایی موهایمان دارد.
قهوه معمولاً چیزی بیشـتر از سرحالی و کم خوابی برای ما ایجاد می‌کند، اما هرگز نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. در این قسـمت قصد داریم به شما توضیح دهیم که اگر قهوه را ترک کنید، چه اتفاقی برای موهایتان می‌افتد.

کاهش سرعت رشد مو

اگر می‌خواهید موهایتان سـریع تر رشد کند، با نوشیدن یک فنجان قهوه در طول روز می‌توانید تار موی بلندتری داشته باشید. کافئین موجود در قهوه، هورمونی را که باعث ریزش مو است، از بین می‌برد. در نتیجه به سلول‌های مو کمک می‌کند تا ترکیبات ارگانیک بیشتری را تولید کنند و آن‌ها را در فاز فعال رشد مو قرار می‌دهد.

کاهش درخشندگی موها

وقتی که از سـرم و نرم کننده برای موهای خود استفاده می‌کنیـد، به آن‌ها جان تازه می‌دهیـد و نتایج آن را در کوتاه مدت مشـاهده خواهید کرد، اما قهوه جدا از فواید زیادی که برای سلامت بدن دارد، باعث می‌شود تا موهای زبر دوباره جان تـازه بگیرند؛ زیرا کافئین جریان خون را افزایش می‌دهد، مواد مغذی را به ریشه مو رسانده و باعث می‌شود تار موی شما درخشان تر به نظر برسد.

شکننده‌شدن موها

قهـوه علاوه بـر اینکـه روحیه‌تان را بهبود بخشـیده و سرحالتان می‌کند، باعث تقویت موها هم می‌شود؛ جریان خون را در آن افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث می‌شود که فولیکول‌های مو ضعیف نشـوند، ریزش مو نداشـته باشید و موهای نرم تر و قوی تری به شما تحویل می‌دهد.

حجم کمتر موها

بیشـتر محصولات مو حاوی کافئین هستند که موهای شـما را پرپشت نشان می‌دهند و باعث می‌شوند که مواد تقویـت کننده راحت‌تر خودشـان را به فولیکول‌های مو برسـانند. کافئین جریان خون را بهبود می‌بخشد و باعث ضخیم تر شدن و پرپشت شدن موها خواهد شد.

سخت‌تر جمع‌کردن موها

بافت مو اساساً از طریق ژنتیک تعیین می‌شود اما عادات خوردن و نوشـیدن هم تأثیر مستقیمی روی کیفیت مو دارد. کافئین جدا از اینکه موهای شـما را تقویت و براق می‌کند، به شـما کمک می‌کند تا موهای یکدسـت‌تری داشـته باشـید؛ زیرا ویتامین‌ها و مواد مغذی را به ریشه مو می‌رسـاند و باعث نرم تر شـدن موها می‌شـود؛ اما نخوردنش، رسـیدگی به موها و جمع و جور کردنشان را سخت می‌کند.

ترکیبی فوق‌العاده علیه استرس

این خوراکی اسـترس شما را حذف می‌کند و به خصوص در این فصل برای دانش آموزانی که امتحان دارند، بسیار مفید است.
به گزارش بهداشـت نیوز، یک متخصـص تغذیه گفت: مصرف عسل و خرما همراه با شیر علاوه بر رساندن انرژی به دانش‌آموزان کنکوری، به کاهش اضطراب و اسـترس آنها نیز کمک می‌کند.
علی شـمس نورایی در گفت‌وگو با فارس اظهار داشـت: دانش‌آموزان کنکوری از مصرف زیاد شـیرینی، چیپس، پفـک، تنقلات ناسـالم، نوشـیدنی‌های گازدار و حاوی کافئین یا مواد انرژی‌زا پرهیز کنند.
وی گفت: مصرف تنقلات ناسـالم ممکن است آثار مثبت گذرا داشـته باشـند، ولی پس از مدتـی کوتاه عوارض گوارشـی، اضطراب، هیجان، سـردرد و عدم تمرکز را به دنبال خواهند داشت.
این متخصص تغذیه اضافه کرد: مصرف شـیر و لبنیات، تخم مرغ، حبوبات و غلات، مواد پروتئینی، سـبزی‌ها و میوه‌ها موجب بهبود سـلامت جسم و ذهن می‌شود و به افزایش توان مغز کمک می‌کند.
شمس نورایی بیان داشـت: مصرف عسل و خرما همراه با شـیر علاوه بر رساندن انرژی به دانش‌آموزان کنکوری، ویتامین‌هـا و عناصر ضروری آنهـا را تأمین می‌کند و در کاهش اضطراب و استرس مفید است.
وی ادامـه داد: مصرف ماهـی، میگو، جگر، گوشـت و حبوباتی مثل عدس که حاوی آهن، اسید فولیک، کلسیم، فسفر و سایر مواد ریزمغذی هستند، به کاهش کم‌خونی، اضطـراب و افزایش تـوان یادگیری، حافظـه و تمرکز کمک می‌کند.

تقویت فرایند هضم و کاهش التهاب معده با این سبزی

به گزارش کارگر آنلاین، نعنا آرامش بخش است و خاصیت پاک کنندگی و سـم زدایی دارد. این سـبزی خوشبو از التهـاب در معده جلوگیری، کام را پاک و فرایند هضم را تقویت می‌کند. این امر به دلیل فعال شدن غدد بزاقی در مصرف نعنا که آنزیم‌های گوارشی را قادر به تولید مقادیر کافی می‌کند، اتفاق می‌افتد.

خواص جادویی توت سفید

به گزارش کارگر آنلاین، توت سـفید دارای خواص بی نظیری برای بدن می‌باشـد کـه از خواص آن می‌توان بـه درمان برخـی بیماری‌هـا و زیبایی اشـاره کرد؛ البته زمان مصرف توت نیز بسیار حائز اهمیت است.

ضدالتهاب

توت به دلیل داشـتن ترکیبات فعال و اسـیدهای فرار، خاصیت ضد التهابی دارد که باعث می‌شـود ایـن میوه برای بیماران مبتلا به آرتروز و همچنین کسانی که از التهاب مزمن، نقرس، میگرن یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) رنج می‌برند، ایدئال باشد.

رفع خستگی

اگر از خسـتگی مزمـن رنج می‌برید یـا به انرژی بیشتری در طول روز نیاز دارید، مصرف یک فنجان چای توت سفید می‌تواند سـطح انرژی جسمی و روانی شما را بهبود بخشد.

بهبود سلامت قلب

تحقیقات نشـان می‌دهد که مصرف توت سـفید می‌تواند به افزایش سطح HDL که چربی‌های مفید هستند و به کاهش کلسترول کمک کند؛ بنابراین خطر آترواسـکلروز، حمله قلبی، سـکته مغزی و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن

اگر به نوشـیدن چـای توت علاقه مند هسـتید، می‌توانیـد از چندیـن روش برای بهـره مندی از حداکثـر مزایای توت اسـتفاده کنیـد. برخی از متخصصـان تغذیه توصیه می‌کنند حداقل سـی دقیقـه قبل از هـر وعده غذایی چای بنوشـید تا میل بـه مصرف زیـاد کربوهیدرات‌هـا را کاهش دهید. همچنین می‌توانیـد چای توت را جایگزین نوشیدنی‌ها گازدار کنید تا به این طریق به کاهش وزن خود کمک نمایید.

کاهش خطر سرطان

تحقیقات نشان می‌دهد آنتی اکسیدان‌های موجود در بـرگ و میـوه تـوت باعث مرگ سـلول‌های سرطانی می‌شوند و از رشـد و تکثیر این سلول‌ها جلوگیری می‌کنند.

کمک به فهم و یادگیری

عصـاره برگ توت به طور گسـترده بـر حافظه و عملکرد مغـز تأثیر می‌گـذارد. تحقیقات نشـان می‌دهد که اسـتفاده از این عصاره می‌تواند فعالیت عصبی را تحریک و به درمان آلزایمر کمک کند.

جلوگیری از افسردگی

توت به علت داشـتن انواع ویتامین‌های گروه B در کاهش و رفع تـرس، عصبانیت، خمودی، اضطراب و هیجـان مؤثر اسـت. دم کرده پوسـت درخت توت سـفید دارای خاصیت ضدافسردگی است. اما قبل از اسـتفاده منظم از این چـای گیاهی، ابتدا با پزشک مشـورت کنید؛ به خصوص اگر داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنید.

دیابت

این میوه بیشـتر بـه دلیل تأثیـرات آن بر دیابت مشهور است. ماده مؤثر در توت سفید، پردازش قند را در بدن قطع یا کنـد می‌کند تا با کنترل میزان قند خون، دیابت را تا حد زیادی بهبود بخشد.

فشارخون

مصرف توت سفید به دلیل پتاسیم و منیزیم موجود در آن و آنتی اکسـیدان رزوراترول سـبب کاهش فشارخون می‌شود. آنتی اکسیدان رزوراترول مانند وازودیلاتـور عمل کرده و با کاهش تولید اکسـید نیتریک رگ‌های خونی را شـل کرده و به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

کاهش اشتها

اگر مشکل پرخوری دارید، توت سفید ممکن است به شما در مقابله با این مسئله کمک کند. این میوه سرشـار از فیبر اسـت که به طور طبیعی اشتها را کاهش می‌دهد.

واکنش استرس

پاسخ بدن به استرس مسـئول همه چیز از سطح اضطـراب گرفته تا فرایندهای متابولیکی ماسـت. بنابراین برای متعادل کردن سیستم عصبی و پاسخ بدن به اسـترس، رفع تورم مزمن و نوسانات خلقی می‌توانید این چای را مصرف کنید.

تقویت کلیه‌ها

متخصصان طب سنتی عقیده دارند که مصرف توت سفید سبب تقویت عملکرد کلیه‌ها می‌شود.

پاک‌سازی کبد

مصرف توت سـفید سبب پاک‌سـازی کبد و دفع سموم کبد خواهد شد؛ پس از توت سفید تازه برای پاک‌سازی کبد خود استفاده کنید.

تصفیه خون

یکـی از بهترین خواص توت سـفید تصفیه خون اسـت. مصرف توت در واقع خـون را تمیز کرده و باعث افزایش تولید خون می‌شود.

درمان کم‌خونی

توت حاوی مقدار زیادی آهن است؛ بنابراین مصرف ایـن میوه برای درمان کم خونی که از بیماری‌های شایع در بین مردم است، مفید می‌باشد. توت سفید برای درمان بی خوابی ناشـی از کم خونی نیز مؤثر است.

درمان یبوست

میل کردن توت سفید با معده خالی، به همراه یک لیوان آب یبوست را درمان می‌کند.

کاهش نفخ معده

توت سفید مقادیر بالایی فیبر دارد که موجب بهبود هضم غذا و کاهش نفخ معده شـده و به سـلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

درمان سرماخوردگی و آنفولانزا

توت سرشـار از ویتامین سی است که سبب درمان سـرماخوردگی و آنفولانـزا می‌شـود. در دوران سـرماخوردگی خود از توت سفید استفاده کنید و از خواص آن بهره مند شوید.

خواص توت سفید برای پوست

توت سفید برای پوسـت مفید است. مصرف توت سـفید به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسـیدان‌ها و ویتامین سی به کاهش چین و چروک پوست کمک کرده و باعث جوان سازی پوست صورت می‌شود.
توت سفید به دلیل آنتی اکسیدان برای پاک سازی پوسـت صورت و درمان لکه‌های تیره پوست مفید می‌باشـد. روغن برگ درخت توت سفید به درمان پوست خشک و حساس کمک می‌کنند.

خواص توت سفید برای مو

توت سـفید به دلیل داشـتن مقدار زیادی روی و آهـن از ریزش مو جلوگیری کرده و باعث تقویت و افزایش رشد مو می‌شود.
ماسـاژ آب توت سـفید روی پوست سـر و موها سـبب افزایش جریان خون و باعث افزایش رشـد مو می‌شود.

مصرف توت سفید در بارداری و شیردهی

بهتر اسـت قبل از مصرف توت سـفید در دوران بارداری با پزشک خود مشورتی داشته باشید؛ زیرا مصرف توت در بارداری ممکن اسـت منجر به بروز حساسیت در جنین شود.
مصرف توت خشک در شیردهی هیچ مشکلی ندارد و باعث افزایش شیر مادر می‌شود.

مصرف توت برای کودکان

توت سـفید حاوی مقادیر بالایی آهن است که به درمان کم خونی در کـودکان کمک می‌کند. فیبر بالا موجود در توت سفید برای بهبود حرکات روده و درمان یبوست در کودکان مفید است.

فواید دیگر توت سفید

برگ‌های توت سفید خاصیت ضد باکتری دارد و در رفع دندان درد مؤثر است.
ویتامین A موجود در توت باعث رشـد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شود.
توت سفید در درمان عفونت چشم و خونریزی بینی کاربرد دارد.
از عصـاره برگ توت می‌تـوان در درمان داءالفیل استفاده کرد.
توت سـفید در درمان بی اختیاری ادرار، سرگیجه، وزوز گوش، فشـار خـون بالا، دیابت و سـفیدی زودرس مو استفاده می‌شود.
توت سـفید در درمان روماتیسم و اسپاسم به ویژه در قسمت فوقانی بدن و فشار خون بالا مؤثر است.

بهترین زمان مصرف توت سفید

بهترین زمـان مصرف توت قبل از غـذا و با معده خالـی اسـت. می‌توانید عصـر در فاصلـه غذای ظهـر و شـام هم توت سـفید را میـل کنید، اما فراموش نکنید که هرگز بعد از غذاهای سـنگین، توت نخورید.

مصلح توت سفید

اهمیت مصلح در طب سنتی قابل توجه است و این به دلیل جلوگیری از عوارض ایجاد شده هر خوراکی در بدن است. توت سفید ممکن است در بدن برخی افراد موجب نفخ شود؛ برای همین بهتر است مصلح آن را برای رفع این مشـکل بدانید. سـکنجبین یا زیره مصلح معرفی شـده برای توت سفید در طب سـنتی هستند که توصیه می‌شـود بعد از خوردن توت میل شود.

میوه‌ای که به اندازه شیر کلسیم دارد

شـاید شـما هم فکر می‌کنیـد که کلسـیم تنها در فرآورده‌هـای لبنی وجـود دارد؛ اما اینگونه نیسـت. شـما می‌توانید با رعایت یک رژیم غذایی سالم مقدار مناسب کلسیم را دریافت کنید.
به گـزارش نمناک، برخلاف تصور بسـیاری از افراد، تنهـا منبع کلسـیم، فراورده‌های لبنی مانند شـیر، ماسـت و... نیسـتند؛ بلکه ما می‌توانیم بـا پیروی از یـک رژیم غذایی صحیح و مصـرف برخی میوه جات و سـبزیجات مقدار کلسـیم مورد نیاز بـدن خود را تأمین کنیم. در این بخش درباره میوه ای خوشـمزه وتابسـتانی صحبـت می‌کنیم کـه به اندازه شـیر کلسیم دارد.

مقدار کلسیم گیلاس، میوه معجزه‌گر

گیـلاس تـازه ۱۳ میلـی گـرم کلسـیم و گیلاس خشـک شـده ۳۸ میلـی گـرم کلسـیم دارد.
ایـن میـوه نه تنهـا دارای کلسـیم می‌باشـد، بلکه حـاوی مواد مغـذی و فیبـر و کالـری پایین اسـت و فواید زیادی بـه بدنتان می‌رساند.
هـر ۱۰۰ گرم گیلاس (حـدود ۱۴ عدد گیلاس متوسـط) دارای ترکیبات زیر است:
انـرژی ۰۶/۷۲ کیلو کالـری- رطوبت ۷۴/۸۰ گـرم- کربوهیدرات ۶۰/۱۶ گـرم- پروتئین ۲۱/۱ گرم- چربـی ۶۹/۰ گرم- فیبر ۸۷/۱ گـرم- فسـفر ۱۲/۱۹ میلی‌گرم- آهـن ۳۸/۰ میلی‌گرم- پتاسـیم ۵/۲۲۳ میلی‌گرم- فلوئور ۲۵ میکروگرم- منیزیوم ۷۶/۱۱ میلی‌گرم- ویتامین آ ۴۷/۲۱ RE- ویتامین ث ۰۶/۷ میلی‌گرم- اسـید فولیک ۱۲/۴ میکروگرم
گیـلاس دارای کوبالت، مس، منگنز و روی بـوده و قند آن از نوع «لوولوز» است.

فواید گیلاس

گیلاس دارای طبع سرد و تر است.
گیلاس مسکن اعصاب می‌باشد و اعصاب را تسکین می‌بخشد.
این میوه سـموم بـدن را برطرف کرده و خـون را تصفیه می‌کند.
همچنین ملین است و معده را تمیز می‌کند.
گیلاس دارای چربی اشـباع شـده اندک بوده و کلسـترول ندارد.
گیلاس برای چشم فوق‌العاده مفید است.
این میوه تابستانی به دلیل داشتن پوتاس میوه ای ادرارآور است.
ترکیبات موجود در گیلاس تعدیل کننده ph خون اسـت. گیلاس سرشـار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده و از این رو روند پیری را به تأخیر می‌اندازد.
گیلاس سـوخت سـاز بدن را افزایش داده و بـه هضم غذا کمک می‌کند. دم کرده گیلاس برای درمان برونشیت مفید است.
گواتر مزمن با خوردن گیلاس تا حد زیادی کنترل می شود. گیلاس برای میگرن مفید است؛ هنگامی که درد میگرن شروع می‌شود، گیلاس را له کنید و روی پیشانی خود بگذارید.
رژیم گیلاس برای کسـانی که سـنگ کلیه یا سنگ صفرا و مثانه دارند نیز بسیار مفید و مؤثر است.
گیلاس سرشار از منیزیم و پتاسیم بوده و برای کارکرد منظم قلب بسیار مفید است.
گیلاس ضدآرتروز است و درمان مناسبی برای آرتریت، رماتیسم، واریس و دردهای مفصلی به حساب می‌آید.
مصرف گیلاس سـطح اسـید اوریک خون را تنظیم کرده و موجـب کاهش درد و جلوگیـری از عود در بیماران مبتلا به نقرس می‌شود.
مصرف گیلاس برای کاهش وزن مفید است و به دلیل مقدار کم نشاسـته و قند لوولـوز، مصرف آن در حد مناسب به مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود.

نکات مهم در مصرف گیلاس

برای جلوگیری از پرخوری، گیلاس را باید قبل از غذا خورد.
خـوردن گیلاس بعد از غذا باعث ایجـاد جرم معده می‌گردد و نفخ هم می‌آورد.
افرادی که پس از مصرف میوه‌ها دچار نفخ می‌شـوند، می‌توانند آب میوه را بگیرند و فیبر آن را نخورند.
مصرف گیلاس در شـیردهی ممکن اسـت موجـب دل درد و نفخ شیرخوار شود.
علاوه بر گیلاس، میوه‌های دیگری نیز جزو منابع کلسـیم محسوب می‌شوند که عبارت‌اند از:
آنانـاس، کیوی، پاپایا، پرتقال، توت‌ها، زردآلوی خشـک شـده و انجیر.

سیب‌زمینی سرخ‌شده را به این دلیل نخورید

به گـزارش صدآنلایـن، بر اسـاس تحقیـق محققـان مازندرانی به کمک اسـاتید دانشـگاه علـوم پزشـکی مشـهد، ترکیب‌های سـرطان‌زای سـیب‌زمینی سـرخ شـده تشـخیص داده می‌شود. این تحقیـق مشـترک محققانی از دو دانشـگاه علوم کشـاورزی سـاری و علوم پزشـکی مشـهد، منجر به تشـخیص ترکیب‌های سرطان‌زا شد.
بر این اسـاس، محققان رضا اسـماعیل زاده کناری، رضا فرهمندفر و مریـم اثنـی عشـری از اعضای گـروه علـوم و صنایـع غذایی دانشـگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی سـاری، با خلیل آبنوس و سـیدمحمد تقدیسی از اعضای گروه شـیمی دارویی و بیوتکنولوژی دانشکده داروسـازی دانشگاه علوم پزشکی مشـهد، برای نخستین بـار در جهـان موفق بـه تولیـد سنسـورهای الکتروشـیمیایی، فلوروسانسـی بر پایـه ssDNA و GelRed و نـوری بر پایه dsDNA و نانـوذره طـلا جهـت تشـخیص اکریل آمیـد در سـیب زمینی سرخ شده شدند.
رضا اسـماعیل زاده کناری عضو هیئت علمی دانشگاه علوم کشاورزی و منابـع طبیعـی سـاری در گفت‌وگو با ایسـنا، با اشـاره به اینکه محققان دانشـگاه علوم کشـاورزی و منابع طبیعی سـاری موفق به طراحی سنسـورهای نوین در تشـخیص ترکیبات سرطان‌زای سیب زمینی سرخ‌شـده، شـده‌اند، اظهار کرد: این موضوع رسـاله دکتری دانشـجو مریم اثنی عشری از دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی سـاری بود که به صورت مشـترک با دو اسـتاد از دانشـگاه علوم پزشـکی مشـهد صورت گرفـت. وی در ادامه با بیـان اینکه اکریل آمیـد ماده ای سـرطان‌زا و خطرناک اسـت که در هنـگام فرآوری موادغذایـی در دمـای بـالا طی واکنـش مایلارد تولید می‌شـود، تصریـح کـرد: ایـن مـاده سـرطان‌زا روش‌هـای تشـخیصی گران قیمتی دارد.
عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم کشـاورزی و منابع طبیعی ساری افزود: بر اسـاس تحقیقات به عمل آمده، سنسورهای الکتروشیمیایی بـر پایـه الکترود طـلا و همچنیـن یک سنسـور نوری بـر پایه الیگونوکلئوتید و نانوذرات طلا سـاخته شد. رئیس پژوهشکده علوم صنایع غذایی مازندران یادآور شـد: این سنسورها هم از نظر سرعت اندازه‌گیری و دقت و هم هزینه نسـبت به روش‌های آنالیز دستگاهی برتری دارند.
اسـماعیل‌زاده در ادامه اضافه کرد: برای نخستین بار نتیجه این رساله دکتری به دو مقاله‌ای تبدیل شـد که در بهتریـن ژورنال‌های دنیا به چاپ رسیده است.

دو ماده فوق‌العاده برای مقابله با سرماخوردگی

زنجبیل و ترب کوهی خاصیتی دارویی دارند و می‌توان از آنها بر ضد سرماخوردگی و آبریزش بینی استفاده کرد.
به گزارش صدآنلاین، موادی که طعم تند زنجبیل از آنهاست، خاصیـت ضدگلودرد دارند. این مواد تـوان بدن در مقابله با بیماری‌ها را افزایش می‌دهند.
مجله آلمانی «داروخانه‌های جدید»، در گزارشی که در شماره اخیر خود (اول فوریه) به چاپ رسانده، از خاصیت زنجبیل و ترب کوهی برای مبارزه با سرماخوردگی نوشته است. از این رو به کسانی که سرما خورده‌اند یا آبریزش بینی دارند، توصیه می‌شود که روزانه چای زنجبیل بنوشند.

طرز تهیه چای زنجبیل

برای تهیه این نوع چای باید ریشه زنجبیل تازه را پوست کند و سـپس آن را به قطعات ریز برش داد. سپس آب را جوش آورد و قطعه‌های زنجبیل را به آن افزود و چند دقیقه گذاشت تا دم بکشـد. برای یک فنجان چای یک قاشـق چای‌خوری زنجبیل ریز شـده اضافه می‌کنند. برخـی نیز به جای خرد کردن زنجبیل آن را رنده می‌کنند.
می‌توان چای را با عسـل شیرین کرد. به این ترتیب که پس از افزودن قطعه‌های زنجبیل، مقداری عسل نیز به آب افزود. نکتـه‌ای که باید در هنگام خرید زنجبیل دقت کرد، سـفت بودن آن اسـت. می‌توان زنجبیل را با دست گرفت و امتحان کرد که آیا به اندازه‌ی کافی سفت است یا نه.
ترب کوهی که در ایران به ترب سمنانی معروف است، از نوع سفید و شکل آن دراز است.
این ترب به دلیل اینکه حاوی انواع مؤثر روغن خردل اسـت، ضدباکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌هایی عمل می‌کند که عفونت راه‌های تنفسی و مجاری ادراری را موجب می‌شوند.

طریقه مصرف ترب کوهی

یک ترب‌کوهی به اندازه تقریباً سه سانتی‌متر را شسته، پوست کنده و رنده می‌کنیم. ترب کوهی بسـیار تند است و کندن پوسـت و خرد کردن آن باعث اشـک‌ریزش چشم می‌شود. ترب رنده شـده را داخل یک لیوان یا ظرف دردار می‌ریزیم و بقیه لیوان را با عسـل پر کرده و در آن را سفت می‌بندیم و می‌گذاریم یک سـاعت بماند. این مخلوط را باید دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار عصر، به مدت دو روز مصرف کرد. در آلمان داروهای حاوی ترب کوهی را می‌توان از داروخانه‌ها تهیه کرد. این داروها بر ضد عفونت مسری مجاری تنفسی و ادراری تجویز می‌شوند.

مضرترین مواد غذایی برای سلامت چشم

تحقیقات متعدد نشان داده است زیاده روی در مصرف روغن‌های خوراکی می‌تواند برای چشم مضر باشد. به گزارش بهداشت نیوز، متخصصان می‌گویند مصرف برخـی مواد غذایی می‌تواند باعث آسیب به چشم شود.
از دیرباز یکی از مواردی که برای سنجش زیبایی چهره از آن یاد می‌شود، زیبایی چشمان است. نمی‌توان هیچ معیار خاصی برای زیبایی چشـم مطرح کرد، ولی دست کم چشمان سالم و عاری از بیماری به طور طبیعی می‌تواند باعث زیباتر شدن چهره شود.
در ایـن مطلب بـه بدترین مواد غذایی برای سـلامت چشـم می‌پردازیم:

۱. نان و پاستا

تحقیقات نشان داده است با مصرف کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سـفید و پاستا، خطر ابتلا به دژنراسـیون ماکولا وابسته به سن (تخریب لکه زرد چشم) افزایش می‌یابد. این بیماری یکی از دلایل نابینایی در افراد کهنسال است. از این رو توصیه می‌شود از غلات کامل استفاده کنید.

۲. گوشت‌های فرآوری‌شده

هات داگ، بیکن و سایر گوشت‌های فرآوری شده سرشار از سدیم هستند. همین امر می‌تواند افزایش فشار خون را به همراه داشته باشد. افزایش فشار خون باعث آسیب به رگ‌های خونی می‌شود که می‌تواند نابینایی را به همراه داشته باشد. همچنین فشار خون بالا می‌تواند به اعصاب چشم آسیب وارد کند.

۳. غذاهای سرخ‌شده

غذاهای سرخ شده در حجم بالای روغن، سطح کلسترول بد خون را افزایش می‌دهد. همین موضوع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد؛ همچنین این امر منجر به تولید مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد می‌شـود که می‌تواند به سلول‌ها آسـیب وارد کرده و باعث مرگ آن‌ها شود. تمامی این موارد به معنای آسیب به چشمان است.

۴. روغن‌های خوراکی

تحقیقات متعدد نشان داده است زیاده روی در مصرف روغن‌های خوراکی می‌تواند برای چشـم مضر باشد. از این روغن‌ها می‌توان به روغن آفتابگردان، گلرنگ، ذرت، سویا، و کنجد اشاره کرد.

۵. غذاهای کنسروی

غذاهای آماده طبخ و کنسرو شده دارای سطح بالای سدیم بوده که برای سلامتی چشم مضر است.

۶. نوشیدنی‌های حاوی شکر

نوشـابه‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و سـایر نوشیدنی‌های شیرین حاوی سـطح بالایی از شکر هستند. همین مسئله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد و برای سلامت چشم مضر است.

۷. ماهی و غذاهای دریایی

بی تردید ماهی یکی از مواد غذایی مفید برای سلامت بدن است. با این حال، کمتر کسی می‌داند که برخی ماهی‌ها و مواد غذایی دریایی حاوی جیوه هسـتند که می‌تواند بـرای بعضی از افراد مضر باشند. توصیه می‌شـود زنان باردار، کودکان و زنانی که به فرزندان خود شـیر می‌دهند، ۲۲۰ تـا ۳۴۰ گرم ماهی در هفته مصرف کنند.
عـدم مصرف مشـروبات الکلی و نوشـیدنی‌های حاوی کافئین ماننـد قهـوه از دیگـر راهکارها برای حفظ سـلامتی چشـم محسوب می‌شود.