

# خواص ارزشمند پودر سنجد که نمی دانید



### خواص فراوان دمنوش نعناع را بشناسید



وقتی در حال کاهش وزن هستید، در کنار ورزش و رژیم غذایی، دمنوش نعناع میل کنید؛ این کار به روند لاغری کمک می کند و از سوی دیگر چای نعناع در هضم سریع تر غذا هم مفید است.

به گزارش بهداشت نیوز، دمنوش نعناع حاوی مقادیر بالایی از چندین نوع آنتی اکسیدان است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

**کاهش وزن و لاغری**

یکی دیگر از خواص چای نعناع، تأثیر آن بر کاهش وزن و لاغری است؛ اگر چه نباید گفت که چای نعناع متابولیسم بدن دارد. وقتی در حال کاهش وزن هستید، در کنار ورزش و رژیم غذایی، دمنوش نعناع میل کنید زیرا این کار به روند لاغری کمک می کند. از سوی دیگر چای نعناع به هضم سریع تر غذا هم کمک کرده و در نتیجه شما سریع تر احساس سیری می کنید و از غذا خوردن دست می کشید. دمنوش نعناع تأثیر زیادی در کاهش اشتهای کاذب دارد؛ بنابراین در درازمدت به کاهش وزن کمک می کند.

**مفید برای گوارش و هضم غذا**

یکی دیگر از خاصیت های دمنوش نعناع برای لاغری کمک به بهبود عملکرد دستگاه گوارش است. می دانید که برای لاغری، سیستم گوارش باید به خوبی عمل کند. هضم سریع تر مواد غذایی و دفع مواد زائد از بدن به لاغری شما کمک می کند و دمنوش نعناع دقیقاً همین نتیجه را در سیستم گوارش به همراه دارد. این دمنوش، ماهیچه های دستگاه گوارش را نرم تر می کند و همچنین با افزایش جریان صفرا، باعث دفع بیشتر کلسترول خون می شود. از سوی دیگر به کاهش نفخ معده و سوء هاضمه کمک می کند.

**کاهش درد قاعدگی**

خانم هایی که در زمان قاعدگی به درد شدید مبتلا می شوند، دچار انقباضات و اسپاسم عضلات رحم هستند؛ این موضوع کاملاً طبیعی است و در بسیاری از بانوان دیده می شود، اما یکی از راه های کاهش درد پرودی، خوردن چای نعناع است. این دمنوش تأثیر زیادی در کاهش نفخ شکم، دردهای شدید شکمی و گرفتگی قاعدگی دارد. همچنین می تواند انقباضات دیواره رحم را کمتر کند. این دمنوش طبع گرمی دارد و موجب کاهش درد قاعدگی می شود.

برای تأثیر بهتر آن توصیه می شود در روز قبل از قاعدگی یا در همان روز اول، ۳-۲ بار در روز دمنوش نعناع را میل کنید.

**طرز تهیه دمنوش نعناع**

برای درست کردن این نوشیدنی ابتدا چند برگ تازه نعناع را بشویید؛ سپس داخل قوری بریزید و به آن یک لیوان آب جوش اضافه کنید. حالا اجازه دهید این چای به مدت ۷ دقیقه به روی حرارت غیر مستقیم (کتری یا سماور) دم بکشد.

### اگر هر روز ماکارانی بخوریم چه می شود؟



متخصص تغذیه روس معتقد است مصرف هر روز ماکارانی می تواند باعث سستردم روده تحریک پذیر، بیماری های خود ایمنی و مشکلات پوستی شود.

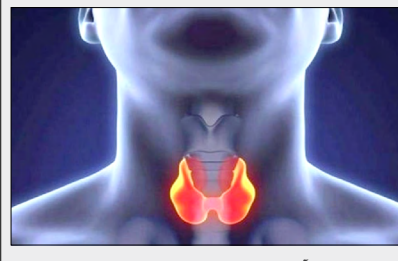
به گزارش بهداشت نیوز، آناستازیا گاوریکووا، متخصص تغذیه روس می گوید: تنوع مواد مغذی قاعده اصلی هنگام تنظیم رژیم غذایی است که به جلوگیری از عواقب خطرناک برای بدن کمک می کند.

اگر هر روز ماکارونی بخورید، مواد مغذی را که برای مثال در غلات از جمله گندم سیاه، برنج قهوه ای و کینوا وجود دارد، دریافت نمی کنید اما اگر خوردن هر روزی ماکارانی را دوست دارید، می توانید بررسی کنید که مشکلی در دستگاه گوارش یا بیماری های خود ایمنی دارید؟ پوست شما چگونه به نظر می رسد؟ آیا اضافه وزن دارید یا نه؟ اگر مشکلی ندارید، می توانید از ماکارانی تهیه شده از گندم معمولی در حد اعتدال استفاده کنید.

این متخصص تغذیه ادامه داد: بهتر است ماکارانی بدون گلوتن تهیه شده از فونچوز، شیراناک، نخود فرنگی، نخود و ذرت باید وارد رژیم غذایی شود.

پیش از این، آناستازیا گاوریکووا متخصص تغذیه، محصولاتی را نام برد که باعث بالا رفتن روجهی و سرحالی در زستان می شوند؛ به گفته او محصولات لبنیاتی از نوع پنیر، ماست، ماست کبسمه ای است. این متخصص برای کسانی که به دلایلی از مصرف آنها اجتناب می کنند، توصیه کرد که کنجند و ماهی کوچک را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

### علائم تیروئید را بدانید



به گزارش صدانلاین، یک فسوف تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: تیروئید غذای است که سوخت و ساز بدن را با ترشح هورمون های کنترل می کند.

به گزارش صدانلاین، ساسان شرقی، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: افزایش یا کاهش وزن همیشه نشانه های کم کاری یا پرکاری تیروئید نیست و بعضاً به دلیل بخوری یا کم خوری جوانان است.

وی افزود: تیروئید غذای است که سوخت و ساز بدن را با ترشح هورمون های کنترل می کند و اگر این غده پرکار باشد سوخت و ساز بدن افزایش پیدا کرده و همین امر باعث فرسودگی بدن می شود.

او ادامه داد: به طور روزافزون ما با افرادی سرکار داریم که علائم سختگی بدن و بی حالی دارند که بعضاً به تیروئید مربوط نیست.

شرفی تأکید کرد: اشتهای زیاد اما لاغری بدن (افراد غذای زیاد میل می کنند، اما لاغر می شوند) یکی از علائم تیروئید پرکار است.

وی افزود: بیماری تیروئید قابل پیشگیری نیست و علائم ژنتیکی، عوامل محیطی و ... منجر به ایجاد تیروئید پرکار می شود.

شرفی همچنین گفت: کاهش وزن، افزایش اشتها، کاهش خواب، لرزش دست، تپش قلب و تنگی نفس از دیگر علائم تیروئید پرکار است.

### نوشیدنی که در کلیه سنگ می سازد

فوق تخصص بیماری های کلیوی بزرگسالان با تأکید بر استفاده از رژیم غذایی مناسب گفت: آب جو شده شده به دلیل دارا بودن املاح بالا بر احتمال ایجاد سنگ کلیه می افزاید.

به گزارش صدانلاین، حسن ارگانی، فوق تخصص بیماری های کلیوی بزرگسالان، شایع ترین بیماری را که می تواند نارسایی کلیه ایجاد کند دیابت عنوان کرد و گفت: در تمام جهان دیابت و عوارض ناشی از آن می تواند به نارسایی کلیه و به تبع آن دیالیز و پیوند کلیه بینجامد؛ ضمن اینکه دیابت، مشکلات قلبی را هم به دنبال خواهد داشت.

وی در توضیح مواردی که افراد باید رعایت کنند تا دچار عوارض ناشی از دیابت نشوند، عنوان کرد: رژیم غذایی مناسب، دوری از استرس و چاقی و پرهیز از مصرف دخانیات و پرهیز از استفاده بی جا از داروهای مختلف و کنترل فشارخون بالا می تواند از آسیب های کلیوی و قلبی ناشی از دیابت جلوگیری کند.

ارگانی در توضیح عوامل ایجادکننده سنگ کلیه گفت: اما ترز مشخص نشده که آب معدنی بهتر از آب های تصفیه شده شهری است و حتی می تواند به دلیل املاح و سدیم بالا باعث بروز سنگ کلیه شود.

ضمن اینکه آب جو شده شده هم به دلیل دارا بودن املاح بالا بر احتمال ایجاد سنگ کلیه می افزاید. افرادی که سنگ کلیه دارند باید در طول شبانه روز بیش از ۱۰ لیوان آب بنوشند.

اگرچه هر فردی بنا بر فیزیولوژی بدن، کار، رژیم غذایی و محل زندگی به مقادیر متفاوتی نیاز دارد.

فوق تخصص بیماری های کلیوی بزرگسالان کشورمان در خصوص آخرین توصیه ها و دستاوردهای پزشکی اظهار کرد: رژیم غذایی مناسب و استفاده از سریشجات و دوری از نمک بسیار نکته مهمی است.

برخی داروهای ضد فشارخون و ضد دیابت و داروهای که دفع قند از ادرار را افزایش می دهند برای جلوگیری از بیماری های کلیوی علم پزشکی را وارد افق جدیدی کرده اند و جراحی پیوند کلیه هم روزه روز در حال پیشرفت است و داروهای پیوند کلیه به تنوع و کارایی بالایی رسیده اند.

### بلغم و باد اطراف قلب عامل سگته قلبی جوانان

به گزارش صدانلاین، یک واحد آویشن و یکسوم واحد نمک دریا را مخلوط کنید؛ روزی یک قاشق چای خوری به مدت یک تا ۲ هفته میل کنید و یا برای جلوگیری از گرفتگی عروق قبل از هر غذا کمی از این ترکیب را بچشید.

یکی از این ترکیب را بچشید. امام صادق (ع) می فرماید: «آویشن و نمک وقتی مخلوط شوند، آب را در بدن به جریان می اندازند، بادها را از قلب خارج می کنند، بوی دهان را خوش می کنند، بلغم را می سوزانند، به معده نرمی می بخشد و انسداد را باز می کنند.



در بهبود وضعیت معده هم مؤثر است؛ نرم کردن روده ها و معده از خاصیت های اصلی پودر هسته سنجد است.

یکی دیگر از فواید مصرف این پودر، درمان اسهال در زمان ابتلا به برخی از بیماری ها است.

**آیا پودر هسته سنجد کلسیم دارد؟**

گفته می شود این ماده خوراکی به دلیل داشتن مقدار زیادی فسفر و کلسیم می تواند به درمان پوکی استخوان و آرتروز کمک زیادی کند. بهترین زمان مصرف پودر سنجد با شیر برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز، در زمان شب است. تکرار هر روز این کار باعث درمان درد زانو و مفاصل می شود. همچنین در افراد سالم هم از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می کند.

**خواص سنجد برای کاهش قند خون**

پودر سنجد مقدار کمی شیرین است که این شیرینی می تواند جایگزینی برای شیرینی های مصنوعی مثل قند و شکر و یا حتی خرما باشد. اگر در خانه فردی با بیماری دیابت زندگی می کند، می تواند به او مصرف سنجد به جای این شیرینی ها را پیشنهاد دهد. اگر پودر سنجد را با کمی دارچین و شیر کم چرب ترکیب کنید، می تواند قندخون را کنترل کند.

**خواص پودر سنجد برای قد کودکان**

به دلیل وجود فسفر و کلسیم بالا در پودر سنجد، مصرف این ماده خوراکی باعث تقویت سیستم ایمنی کودکان و رشد قد آنها می شود. همچنین ترکیب پودر سنجد و شیر به رفع سگسکه در کودک کمک می کند.

هم تأثیر زیادی در پر شدن صورت دارد. البته می توانید آن را با کنجند و عسل و مقداری شیر پرچرب یا آب ترکیب کنید و سپس با اضافه کردن یک یا دو قاشق عسل، آن را در زمان صبح میل کنید؛ تکرار هر روزه این کار به مرور زمان باعث چاقی صورت می شود.

**کمک به درمان بیماری کلیه**

یکی دیگر از خواص پودر هسته سنجد و یا پودر خود این ماده خوراکی، دفع عفونت های مجاری ادراری است؛ این عارضه بیشتر در بانوان اتفاق می افتد. عفونت مثانه مشکلی است که بسیاری از بانوان با آن روبه رو هستند؛ در چنین مواقعی بهتر است پودر سنجد مصرف کنید.

**مؤثر برای بیماران تنفسی**

از دیگر خواص پودر هسته سنجد، می توان به درمان برخی از امراض تنفسی اشاره کرد. درمان خانگی سرماخوردگی و یا درمان آنفلوآنزا که باعث مشکلات تنفسی می شوند هم از جمله خواص پودر سنجد است. بهترین زمان مصرف پودر سنجد با شیر کم چرب برای این گروه از بیماران در زمان شب است؛ البته می توانید آن را با آب ولرم هم ترکیب کرده و میل کنید.

از آنجا که سنجد حاوی آنتی اکسیدان های بی شماری است، می تواند به درمان عفونت های دستگاه تنفسی کمک کند.

**خواص پودر سنجد برای معده**

سنجد حاوی فیبر زیادی که در پاکسازی روده مؤثر است و برای مده خوراکی می تواند مثل یک ویتامین قوی برای پوست صورت عمل کند. همانند خواص شیر خشک برای چاقی صورت این پودر

## اگر خوابتان نمی برد این نوشیدنی ها را بنوشید



۶ است و به تولید ملاتونین و سروتونین در مغز کمک می کند.

**آب البالو**

مطالعاتی دقیق در دانشگاه ایالتی لوئیزیانا در آمریکا ثابت کرد نوشیدن آب البالو دو بار در روز به مدت دو هفته باعث افزایش زمان خواب می شود؛ به طوری که در ابتدا افرادی که دچار مشکل بی خوابی به خصوص بی خوابی شبانه بودند با مصرف مرتب آب البالو در طول این دو هفته تقریباً ۹۰ دقیقه به خواب آنها افزوده شد.

**گوچه و کاهو**

عصاره گوچه و کاهو می تواند جایگزین مناسبی برای کاسپاچو باشد؛ می توانید آن را با نمک دریایی، روغن زیتون، سیر و سرکه مزه دار کنید. گوچه فرنگی تولید ملاتونین را افزایش داده و غنی از منیزیم، فسفر و پتاسیم است.

کاهو وحشی هم مسکن بوده و خواص آرام بخشی عالی دارد و همچنین دارای خواص ضد درد نیز هست که می تواند به شما در صورتی که از بی خوابی رنج می برید، کمک کند.

**هوپیج و بادام**

این عصاره خوش مزه علاوه بر مبارزه با بی خوابی برای بینایی، پوست و استخوان هم عالی است.

بادام هم شامل اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ ضروری است که کیفیت خواب بهتر را افزایش می دهد.

**گیلاس و جو**

این عصاره خوش مزه کمی ترش است، بنابراین اگر دوست داشته باشید، می توانید آن را با کمی عسل شیرین کنید. گیلاس، حاوی ملاتونین و منیزیم و نیز دیگر مواد مغذی مفید است و همچنین خواص ضد التهابی دارد و به تسکین درد ماهیچه ها کمک می کند.

جو یک غله استثنایی و بسیار انرژی زا است و خواص آرامش بخشی به سیستم عصبی نیز می دهد؛ بنابراین به مبارزه با بی خوابی، استرس و اضطراب کمک می کند.

بی خوابی از مشکلات شایع عموم است که رابطه مستقیمی با تغذیه دارد و گیلاس و اسفناج و موز از میوه های مؤثر در رفع بی خوابی هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، اگر مشکل خواب دارید و سخت به خواب می روید کافی است تنها به جای استفاده از قرص ها و داروهای شیمیایی یکبار به سراغ راه های طبیعی و کم عارضه تر بروید. مصرف میوه و سبزیجات توصیه ای ثابت از سوی متخصصان و پزشکان است که راه چاره برای برطرف کردن مشکل رایج انسان های دنیای مدرن و پر از استرس است.

اکثر ما بی خوابی را تجربه کرده ایم که البته در دنیای پر از استرس امروزی مشکلی است طبیعی. برای رفع این مشکل توصیه ای داریم: پس اگر بی خوابی دارید، این نسخه خانگی را امتحان کنید.

در این مقاله، می توانید یاد بگیرید چگونه ۵ مخلوط خوش مزه با داشتن خواص دارویی آماده کنید که کمک می کند بخوابید و استراحت خوبی داشته باشید.

**درمان بی خوابی با داشتن یک رژیم غذایی خوب**

بی خوابی یک بیماری است که به شدت بر کیفیت زندگی مردم تأثیر می گذارد؛ اگر در شش به اندازه کافی استراحت نکنید، قادر به بازیابی انرژی نخواهید بود. در نتیجه بدن بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری خواهد بود. علاوه بر این، افرادی که بی خوابی دارند در طول ساعات خواب اضطراب داشته و قادر به خوابیدن نخواهند بود. در نتیجه، آنها تمایل دارند به داروهای متوسل شوند که گاهی اوقات عوارض جانبی منفی دارند. در چنین مواردی، ایده خوبی است که این عصاره طبیعی خانگی را امتحان کنید که روش طبیعی عالی برای توقف بی خوابی است.

**آب میوه های طبیعی درمان کننده بی خوابی**

این ترکیبات و امتحان کنید تا مقداری عصاره یا خواص آرامش بخش درست کنید؛ یا مواد مختلفی را مخلوط کنید که متناسب با سلیقه شما باشد و به طور طبیعی به بی خوابی خاتمه دهد.

## این افراد در خطر ابتلا به سگته مغزی

براساس تحقیقات جدید دانشگاه ویرجینیا، علائم بی خوابی که مشکل به خواب رفتن یا خواب ماندن یا زود بیدار شدن از خواب است با خطر بالاتر سگته مغزی مرتبط است.

به گزارش صدانلاین، محققان دریافتند این خطر در افراد کمتر از ۵۰ سال سن بیشتر است.

دکتر «وندی سناوادوگو»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: خواب به عنوان یک عملکرد بیولوژیکی برای پردازش خاطرات، ترمیم سلول ها و آزادسازی سموم انباشته شده در طول روز کلیدی است.

سناوادوگو افزود: بنابراین، هنگامی که اختلالی در سیستم رخ می دهد، اختلال خواب، مشکل در به خواب رفتن و مشکل در خواب ماندن، می تواند منجر به برخی پیامدهای نامطلوب سلامتی شود.

محققان دقیقاً مطمئن نیستند که چگونه بی خوابی بر خطر سگته مغزی تأثیر می گذارد، اما تحقیقات قبلی نشان می دهد که ممکن است باعث التهاب مضر شود.

این مطالعه شامل بیش از ۳۱۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۶۱ سال و بدون سابقه سگته قبل از شروع تحقیقات بود.

محققان چهار سؤال در مورد اینکه چقدر افراد در به خواب رفتن مشکل دارند، در طول شب بیدار می شوند یا خیلی زود بیدار می شوند و نمی توانند دوباره بخوابند، پرسیدند. آنها همچنین از مردم پرسیدند که چقدر در صبح احساس استراحت می کنند.

سپس این تیم به طور متوسط ۹ سال بیماران را دنبال کردند که در این مدت، در مجموع ۲۱۰۱ سگته مغزی رخ داد.

خطر سگته مغزی در افرادی که یک تا چهار علامت بی خوابی داشتند در مقایسه با افرادی که هیچ علامتی نداشتند، ۱۶ درصد بیشتر بود. خطر سگته مغزی در افرادی که ۵ تا ۸ علامت داشتند، ۵۱ درصد بیشتر بود.

این ارتباط بین علائم و سگته مغزی برای بیماران جوان تر قوی تر بوده که تقریباً چهار برابر نسبت به بیماران بدون علامت بود. همچنین برای افراد ۵۰ سال و بالاتر، خطر ۳۸ درصد بیشتر از افراد بدون علامت بود.

بیمارانی که دیابت، فشارخون بالا، بیماری قلبی و افسردگی داشتند نیز با خطر بیشتری روبه رو بودند.

عکس از: علی رضا پرویزی

کاخ اردشیر بابکان

کاخ اردشیر بابکان