روزنامه صبح ایران
سیراز
دوشنبه > ۳۱ اردیبهشت > ۱۴۰۳
سال هشتم
شماره ۲۱۱۴

بهداشت عمومی

فواید فراوان برگه زردآلو

زردآلو و برگه آن حاوی طبیعتی سرد و تر است و هسته آن طبیعتی گرم و خواص بی‌شماری دارد. در این مطلب نحوه مصرف برگه زردآلو برای یبوست و فواید زردآلو بیان شده است.

به گزارش بهداشت‌نیوز، برگه زردآلو را می‌توان به صورت‌های مختلفی مصرف کرد. برخی از افراد مصرف آن را به صورت خشک ترجیح می‌دهند؛ اما در حالت کلی هنگام استفاده از برگه زردآلو برای یبوست، بهتر است آن را در آب خیس و پس از چند ساعت آن را مصرف کرد. مصرف برگه زردآلو به صورت ناشتا در اول صبح می‌تواند سیستم گوارشی را به طور کامل پاک کند.

مصارف مختلف برگه زردآلو

میوه زردآلو به شکل خام، پخته و خشک مصرف می‌شود و دارای کربوهیدرات، پروتئین، چربی، آهن، فسفر، کلسیم، سدیم، پتاسیم، منیزیوم، مس، کلر، فولیک اسید، اسید پانتونیک، بتاکاروتن و ویتامین‌هایی از جمله ویتامین C، ویتامین A، ویتامین B ۱ و ویتامین B ۲ است.

اگر از برگه زردآلو برای یبوست استفاده می‌کنید، بهتر است بدانید که می‌توانید آن را با سایر خوراکی‌ها مصرف کنید. به طور مثال از این فرآورده می‌توان در تهیه انواع مربا، کمپوت و... استفاده کرد. هنگام پخت برخی انواع آش مثل آش جو نیز می‌توانید از این برگه‌ها استفاده کنید و طعم بی‌نظیری به آن ببخشید. اگر در وادار کردن کودکان برای خوردن این ماده مفید دچار مشکل هستید، می‌توانید آن را به همراه سایر خوراکی‌ها یا غذاها به کودک بخورانید.

طبع برگه زردآلو در طب سنتی

در طب سنتی بارها در مورد برگه زردآلو و فواید آن صحبت شده است. طبق نظر متخصصان، زردآلو و برگه آن حاوی طبیعتی سرد و تر است و هسته آن طبیعتی گرم دارد. در کتاب ابوعلی سینا آمده که استفاده و مصرف زردآلو خشک به صورت هفت روز پیاپی، می‌تواند در درمان مشکلات روده‌ای مثل ورم روده و لوزالمعده بسیار مؤثر باشد. همچنین گفته شده که استفاده از این فرآورده می‌تواند از کم‌خونی جلوگیری کند.

زردآلو یک میوه آب‌رسان است و عطش را کم می‌کند. گذشته از این، طبع سرد و تر این میوه هم به کم شدن عطش بعد از مصرف آن کمک می‌کند. با وجود این، متخصصان طب سنتی معتقدند اگر طبع بدنتان گرم و خشک باشد، این میوه با بدنتان سازگارتر خواهد بود و در صورتی که طبعتان سرد و تر است، بهتر است زردآلو را همراه با گرمی‌جات مصرف کنید.

۱۵ فایده مهم مصرف زردآلو

از آنجا که زردآلو سرشار از ویتامین‌های گروه B است، می‌تواند در درمان بیماری‌های عصبی، روحی و روانی، بی‌خوابی و خستگی نقش مؤثری داشته باشد.

طبع سرد طلایی‌ترین میوه فصل تابستان با کاهش حرارت درونی بدن باعث رفع عطش می‌شود.

گوشت میوه زردآلو اسید معده و کیسه صفرا را به راحتی دفع می‌کند.

وجود پتاسیم در زردآلو ضمن تنظیم فشار خون، آلودگی‌ها و پلاک‌ها را از خون پاک می‌کند.

قلیایی کردن بدن از دیگر فواید مصرف زردآلوست.

همچنین برگه زردآلو خاصیت ملین‌کنندگی داشته و ضمن کمک به هضم راحت غذا، از یبوست جلوگیری می‌کند.

مغز شیرین هسته زردآلو به علت برخورداری از ویتامین C، اختلالات رشد کودکان را رفع کرده و ضمن تقویت بدن، از خون‌ریزی لثه جلوگیری می‌کند.

گوشت میوه زردآلو قدرت تصفیه‌کنندگی خون را داشته و باعث باز شدن عروق می‌شود.

آهن موجود در میوه زردآلو می‌تواند در درمان کم‌خونی مؤثر باشد.

توصیه می‌شود میوه زردآلو را به همراه مغز هسته آن مصرف کنید؛ چراکه خود میوه باعث نفخ معده و مغز هسته آن منجر به رفع نفخ معده می‌شود؛ بنابراین زردآلو در درمان التهاب معده نقش دارد.

بهبود رماتیسم، رفع نرمی استخوان و برطرف‌کنندگی التهاب مفاصل از دیگر فواید مصرف زردآلوست.

ویتامین A موجود در زردآلو نقش قابل توجهی در تقویت بینایی و رفع بیماری‌های چشمی دارد.

روغن گرفته شده از هسته میوه زردآلو باعث نرمی پوست می‌شود.

دم‌کرده برگ زردآلو در قطع و رفع اسهال مؤثر است.

برای تسکین درد گوش می‌توان چند قطره از دم‌کرده برگ زردآلو را در گوش چکاند؛ به عبارتی دم‌کرده این میوه در درمان سنگینی گوش نقش قابل توجهی دارد.

اتفاقاتی که بعد از خوردن ریواس در بدن رخ می‌دهد

از خواص ریواس می‌توان به ارتقای سلامتی مغز، کاهش وزن، مبارزه با سرطان و درمان علائم یائسگی اشاره کرد؛ البته که روش استفاده از ریواس نیز حائز اهمیت است.

به گزارش بهداشت‌نیوز، ریواس نوعی گیاه است که ساقه‌های ریواس به رنگ‌های قرمز، صورتی و سبز روشن و بافتی شبیه ساقه کرفس و طعم ترشی دارد. این گیاه معمولاً در کوهستان‌ها و نقاطی با دمای پایین می‌روید. ریواس سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌هاست و کالری اندکی دارد. ریواس فواید بسیار فراوانی دارد و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات مفید است.

درمان یبوست

ریواس یک ملین طبیعی است و می‌تواند برای درمان یبوست استفاده شود. این گیاه دارای سنوساید است که به عنوان یک ملین محرک عمل می‌کند و حاوی مقدار زیادی فیبر است که می‌تواند سلامتی دستگاه گوارش را ارتقا دهد.

استحکام‌بخشیدن به استخوان‌ها

ویتامین کا همچنین برای تشکیل استخوان نیز مهم است. ریواس حاوی مقدار خوبی از ویتامین کا است که می‌تواند در سوخت و ساز استخوان و کمک به جلوگیری از پوکی آن، نقش ایفا کند. ریواس منبع خوبی از کلسیم است و برای سلامتی استخوان لازم است و ریسک شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد.

ارتقای سلامت مغز

ویتامین کا موجود در ریواس آسیب عصبی به مغز را محدود می‌کند و منجر به جلوگیری از آلزایمر شود. ریواس می‌تواند به درمان التهاب در مغز کمک کند و از آلزایمر، سکته و اسکلروزیس جلوگیری نماید.

لاغری و کاهش وزن

ریواس گزینه خوبی برای کاهش وزن محسوب می‌شود. ریواس چربی ندارد و ۱۰۰ گرم آن فقط ۲۱ کالری انرژی دارد. ریواس دارای فیبر فراوانی است و مصرف فیبر در افراد دارای اضافه وزن اهمیت ویژه‌ای دارد و به کاهش اشتها و ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت‌تر کمک می‌کند.

ترکیبات موجود در ریواس می‌توانند به افزایش سوخت و ساز و افزایش چربی‌سوزی کمک کنند. این گیاه همچنین حاوی کاتچین است؛ ترکیب مشابهی که در چای سبز نیز موجود است و همان خواص مفید را داراست. کاتچین به عنوان افزایش‌دهنده متابولیسم شناخته شده و همچنین به سوزاندن چربی بدن و کاهش وزن کمک می‌کند.

مبارزه با سرطان

مصرف منظم ریواس موجب مبارزه با سلول‌های سرطانی و پیشگیری از استرس اکسیداتیو می‌شود. مطالعات جانوری نشان داده است، فیزیون یک ماده شیمیایی موجود در ریواس که رنگ ساقه را تشکیل می‌دهد، می‌تواند پنجاه درصد سلول‌های سرطانی را طی ۴۸ ساعت از بین ببرد.

برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در داخل بدن که موجب بی‌خاصیت کردن سلول‌های بدن و ایجاد استرس اکسیداتیو در اندام‌های بدن می‌شوند، بهتر است از غذاهای محتوی ویتامین A و ویتامین C، مانند ریواس استفاده کنید.

همچنین ریواس منبع طبیعی بتاکاروتن و سایر ترکیبات پلی فنول مانند زآگزانتین و لوتئین است که با عوامل ایجاد سرطان دهان و سرطان ریه مبارزه می‌کنند. خواص ضدسرطانی ریواس به طور قابل توجهی وقتی پخته می‌شوند، افزایش پیدا می‌کند.

محافظت از قلب

ریواس به عنوان منبع خوبی از فیبر سطح کلسترول را کاهش می‌دهد. خوردن ساقه ریواس، کلسترول بد را تا ۹ درصد کاهش می‌دهد. مطالعات دیگر درباره ترکیبات فعال در ریواس می‌گویند که این ترکیبات از شریان‌ها در مقابل صدماتی که به بیماری قلبی عروقی منجر می‌شود، محافظت می‌کند. بعضی منابع می‌گویند که ریواس همچنین می‌تواند فشار خون را نیز کاهش دهد و از این طریق به محافظت از قلب کمک کند.

درمان دیابت

بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در ساقه ریواس می‌تواند به بهبود سطح قند خون و حتی به کاهش کلسترول کمک کند. ترکیب فعالی که راپونتیسین نامیده می‌شود برای دیابت مفید است؛ پس مبتلایان به دیابت می‌توانند جهت تثبیت قند خونشان، ریواس را به رژیم غذایی‌شان اضافه کنند.

بهبود بینایی

مصرف ریواس سبب تقویت بینایی چشم می‌شود؛ زیرا ریواس حاوی لوتئین و ویتامین ث است که هر دوی اینها به بینایی بهتر کمک می‌کند. گونه‌های قرمز ریواس مقادیر قابل توجهی فلاونوئید پلی فنولیک مانند زئاگزانتین، بتاکاروتن و لوتئین دارند که این مواد مغذی، در بدن انسان به ویتامین A تبدیل می‌شوند. پس، مصرف منظم ساقه‌های ریواس قرمز به افزایش بینایی و به تأخیر انداختن بیماری‌های متعدد چشمی کمک می‌کند.

سلامت کلیه

مطالعات نشان می‌دهد که ریواس می‌تواند اثرات معالج را در درمان بیماری‌های مزمن کلیوی در مرحله ۳ و ۴ را بهبود بخشد. اما از آنجا که ریواس حاوی مقداری اکسالیک اسید و ترکیبات اگزالاتی است که برای سنگ کلیه مضر است و تشکیل آن را تشدید می‌کند، از این رو توصیه می‌شود با پزشک خود قبل از مصرف آن مشورت کنید.

درمان علائم یائسگی

زنان در مرحله یائسگی دچار علائم شدید جسمی و عاطفی مانند تعریق شدید شبانه و گرگرفتگی می‌شوند و خطر پوکی استخوان نیز در این دوره افزایش می‌یابد. ریواس سرشار از کلسیم است و می‌تواند به کاهش بعضی از این علائم یائسگی کمک کند. همچنین مطالعات نشان می‌دهند ریواس حاوی فیتوستروژن است و می‌تواند علائم یائسگی و گرگرفتگی را التیام بخشد.

رفع چین و چروک و به تأخیرانداختن پیری پوست

پیری زودرس معمولاً با لکه‌های قهوه‌ای پوست و چین و چروک صورت همراه است. مصرف منظم ریواس به دلیل وجود ویتامین آ و آنتی اکسیدان طبیعی به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و علائم پیری مانند چین و چروک را به تأخیر می‌اندازد. همچنین مصرف ریواس سبب می‌شود پوست شما از آسیب سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد به دور بماند.

ریواس یک عامل ضدباکتریایی و ضدقارچ است و به حفاظت از پوست شما در مقابل عفونت‌های مختلف کمک می‌کند. برای بهره بردن از خواص ریواس خام می‌توانید ژل ساقه ریواس را خارج کرده و روی صورت خود بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید. این ماسک را هر روز صبح تکرار کنید.

رنگ کردن مو

ریشه ریواس حاوی مقدار خوبی از اکسالیک اسید است که به مو رنگ قهوه‌ای روشن یا بلوند می‌دهد. وجود اکسالیک اسید رنگ موها را طولانی‌تر کرده و به پوست سر آسیب نمی‌رساند.

برای رنگ کردن مو با ریواس حدود سه قاشق سوپ‌خوری از ریشه پودرشده ریواس را به دو فنجان آب اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه آن را بجوشانید و بگذارید تا شب به حال خود باقی بماند. محلول حاصل را صبح تصفیه کرده و روی موهای خود بریزید و رنگ موی خارق‌العاده را مشاهده کنید.

رفع اختلالات ژنتیکی کبد

سندرم هپاتیت نوزادان، یک اختلال نادر ژنتیکی است که باعث ترشح صفرا در کبد نوزادان می‌شود. ریواس حدود ۸۹ درصد در کاهش زردی و لکه‌های زرد پوست که نشان‌دهنده غلبه صفراست، مؤثر است.

کاهش کلسترول

مصرف منظم ریواس می‌تواند به طور مؤثر، موجب افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) در بدن و کاهش تجمع کلسترول شود. ساقه ریواس مقادیر زیاد فیبر و استر گالویل که یک ماده شیمیایی ضدکلسترول است را در خود دارد؛ بنابراین گنجاندن ریواس در رژیم غذایی سطوح کلسترول را کنترل می‌کند.

کاهش التهاب پانکراس

افراد مبتلا به التهاب شدید پانکراس، با استفاده از پودر ریواس چینی، با یک برنامه مشخص غذایی، می‌توانند التهاب را در کل بدن و آسیب به کبد و کلیه را کاهش دهند.

درمان زخم‌های گوارشی

در ریواس مقدار چشمگیری فیبر وجود دارد که از بروز بیماری‌های گوارشی جلوگیری می‌کند. مصرف فیبر می‌تواند موجب تسریع درمان یبوست و به دفع انواع اختلالات گوارشی و خنثی کردن عوامل آن مانند عوامل ایجادکننده سرطان روده بزرگ کمک کند. همچنین این ماده مغذی به دفع مناسب مدفوع و جلوگیری از گرفتگی‌های معده کمک می‌کند. با این حال، در صورت بروز مشکلات گوارشی، بهتر است ابتدا با پزشک مشورت کنید.

بهبود ریکاوری بعد از جراحی

ریواس به افرادی که جراحی برداشتن صفرا داشته‌اند، جهت عملکرد بهتر و سریع‌تر روده کمک می‌کند. همچنین مدت‌زمان بستری شدن را کاهش خواهد داد.

کمک به گردش خون

ریواس مقادیر فراوانی از مواد معدنی مانند آهن و مس را داراست. مصرف این مواد معدنی به رشد گلبول‌های قرمز خون و افزایش اکسیژن‌رسانی در بدنتان کمک می‌کند. ریواس به گردش خون کمک کرده ولی نمی‌توان آن را جایگزین داروها نمود.

کاهش عفونت‌های قارچی

قارچ‌ها در خاک و گیاهان و همچنین در بسیاری از سطوح سرپوشیده و روی پوست انسان زندگی می‌کنند. مصرف ریواس به طور منظم ابتلا به عفونت‌های قارچی را در افراد کاهش می‌دهد.

ارتقای عملکرد ذهنی

ریواس حافظه را بهبود بخشیده و برای پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات مرتبط با پیری و حفظ سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ریواس سرشار از ویتامین K است و می‌تواند در حفظ سلامت سلول‌های مغز تأثیری قابل توجه گذاشته و سلامت مغز را به طور چشمگیری تضمین کند. ویتامین K برای تحریک فعالیت‌های شناختی و درنتیجه کمک به سلامت روانی ضروری است.

جلوگیری از آلزایمر

آب ریواس حاوی ویتامین کا است که برای ارتقای مغز مهم است. ویتامین کا برای توقف آسیب عصبی به مغز ضروری است. ۱۰۰ گرم ساقه ریواس تازه، ۲۹/۳ میکروگرم ویتامین K که حدود ۲۴ درصد RDA است را تأمین می‌کند. استفاده منظم از ساقه‌های ریواس و نوشیدن آب ریواس حافظه را تقویت کرده و شروع زوال عقل را به تأخیر می‌اندازد.

پاک‌سازی بدن

ریواس سرشار از فیبر است و خواص ملین شگفت‌انگیزی دارد. همین مسئله، ریواس را به یک عامل سم‌زدای فوق‌العاده تبدیل می‌کند.

تحکیم سیستم ایمنی

ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که از بدنتان در برابر بیماری‌های کوچک و بزرگ محافظت می‌کند. ریواس منبع خوبی از ویتامین ث است. این ویتامین نقش حیاتی را در تحکیم سیستم ایمنی ایفا می‌کند. همچنین ریواس سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مهم مانند آنتوسیانین و پروآنتوسیانیدین‌هاست که در محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها مؤثرند.

افزایش سلامت رگ‌های خونی

روزانه به مصرف ۶۰ میلی‌گرم ویتامین C برای حفظ عملکرد نرمال رگ‌های خونی، نیاز دارید. این ویتامین برای سنتز کلاژن که عنصر کلیدی برای سنتز، حفظ و ترمیم رگ‌های خونی است، ضروری می‌باشد. شما فقط با یک بار خوردن ریواس، می‌توانید ۱۷ درصد از RDA این ویتامین را تأمین کنید.

کاهش غلظت خون

افزایش غلظت خون موجب لخته شدن خون و سکته، ترومبوز سیاهرگی عمقی و دیگر اختلالات قلبی عروقی می‌شود. ریواس، از طریق محافظت از بدن در برابر چنین مشکلات سلامتی، سطح غلظت خون را پایین می‌آورد.

کاهش فشارخون

برای کنترل فشار خون خود روزانه ریواس تازه مصرف کنید. ریواس فشار خون بالا را کاهش داده و این مسئله از شما در برابر بیماری‌های قلبی و قلبی عروقی محافظت می‌کند.

استخوان‌ها و دندان‌های سالم‌تر

ریواس سرشار از کلسیم و مقدار زیاد ویتامین K است که به سلامت استخوان‌ها و دندان‌های‌تان و تقویت آن‌ها کمک می‌کند.

عالی برای زنان باردار و شیرده

زنان باردار، روزانه به ۴۵۰ میلی‌گرم کولین و زنان شیرده به حدود ۵۵۰ میلی‌گرم از این ماده نیاز دارند. یک ساقه ریواس حاوی ۳/۱ گرم کولین است و منبع خوبی از آهن، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و فولات است. کولین نقشی اساسی در تعیین سلامتی مغز جنین دارد، اما زنان باردار نباید از ریواس بیش از حد استفاده کنند؛ چراکه ممکن است باعث انقباضات رحمی شود.

طبع ریواس

طبیعت ریواس در طب سنتی سرد می‌باشد. ریواس سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم، منیزیم، منگنز و کلسیم است.

عوارض جانبی ریواس

مثل همیشه پس از بررسی فواید و خواص وارد بحث عوارض شده و نکات جدی را خاطرنشان می‌کنیم که درمورد ریواس شامل:

معده ناراحت

ریواس ممکن است باعث ناراحتی معده، حالت تهوع، استفراغ یا اسهال شود. افزایش مدت‌زمان اسهال ممکن است ریسک کم‌آب شدن بدن را افزایش دهد. با پزشک خود صحبت کنید اگر ناراحتی معده‌تان ادامه پیدا کرد یا اینکه اسهال بیش از دو یا سه روز ادامه داشت.

انقباضات رحمی

مصرف بیش از حد مجاز ریواس در زنان باردار ممکن است سبب انقباضات رحمی شود. مصرف ریواس توسط مادران شیرده نیز ممکن است باعث ایجاد اسهال در نوزادان شود.

افزایش مشکلات هورمونی

افراد دارای مشکلات حساسیت هورمونی مانند سرطان تخمدان یا کیست رحمی نباید ریواس مصرف کنند؛ زیرا این گیاه تأثیراتی مانند استروژن روی بدن دارد.

آسیب به کلیه‌ها

ریواس دارای مقدار زیادی اکسالیک اسید است. زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند باعث آسیب به دستگاه گوارش و کلیه‌ها و جلوگیری از جذب کلسیم و منیزیم شود. البته این میزان اکسالیک اسید از چند کیلوگرم ریواس به دست می‌آید؛ بنابراین مصرف متعادل این گیاه خطری ندارد.

ساقه‌های ریواس مقادیر بالایی اگزالیک اسید دارد. کلسیم اگزالات بالا می‌تواند موجب بروز هیپراگزالوری شود. هیپراگزالوری وضعیتی حاد است که با تجمع کریستال‌های کلسیم اگزالات در برخی اندام‌ها رخ می‌دهد. این کریستال‌ها می‌توانند موجب بروز سنگ کلیه شوند و درنهایت به بروز نارسایی کلیوی بینجامند.

واکنش‌های آلرژیک

ریواس منبع عالی از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها است و وجود این ترکیبات آن را برای بدن ما بسیار مفید می‌سازد. همچنین ریواس فوایدی را مهیا می‌سازد که هرکسی نمی‌تواند از آن بهره‌مند شود.

چرا که برخی ممکن است به ریواس حساسیت داشته باشند و باید تا آنجایی که ممکن است از مصرف ریواس اجتناب کنند. بعضی از عوارض حساسیتی آن ممکن است ورم زبان و لب‌ها، خارش، و جوش زدن باشد.

تداخلات دارویی ریواس

ریواس ممکن است در قابلیت جذب داروهای خوراکی مداخله کند. اگر ریواس مصرف کنید، ممکن است با افزایش ریسک کاهش پتاسیم مواجه شوید اگر آن را با دیگوکسین، داروهای ادرارآور یا کورتیکوستروییدها بخورید.

از خوردن ریواس اجتناب کنید اگر از داروی وارفارین یا سایر رقیق‌کننده‌های خون استفاده می‌کنید؛ چراکه ترکیب این دو ممکن است ریسک خون‌ریزی را افزایش دهد. علاوه بر آن ریواس را با دیگر ملین‌ها یا داروهایی که ممکن است به کلیه شما آسیب بزند؛ مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و سیکلوسپورین مصرف نکنید.

موارد استفاده و طریقه مصرف ریواس

ریواس‌هایی را انتخاب کنید که جوان‌تر و خوشمزه‌ترند و ساقه‌های ترد، صاف، شفاف و کوچک‌تر دارند.

از ساقه ریواس به صورت خام و پخته برای تهیه انواع کیک، شربت، ترشی، مربا، کمپوت، آبمیوه، ریواس‌پلو و دمنوش ریواس استفاده می‌کنند.

در ایران با ریشه این گیاه خورشتی ترش و خوشمزه با همین نام یعنی «خورشت ریواس» طبخ می‌کنند.

ریواس به خاطر مقادیر بالای مالیک اسید طعم ترشی دارد. رشد و پرورش ریواس در تاریکی باعث کاهش ترشی و افزایش تردی گونه‌ای از ریواس می‌شود که در بهار و اواخر زمستان می‌روید.

سلامت

بادام را با پوست بخوریم یا بدون پوست؟

اگر بادام بدون پوست مصرف شود، معده قادر است مواد مغذی موجود در آن را هضم و جذب کند. بادام خیس‌خورده و بدون پوست، راحت‌تر جویده می‌شود. به گزارش بهداشت‌نیوز، بادام سرشار از مواد معدنی مثل منیزیم، فسفر، روی و کلسیم است. علاوه بر آن حاوی ویتامین E نیز بوده و همچنین بادام حاوی فیبر، اسیدهای چرب امگا و پروتئین است. پوست بادام حاوی تانن نوعی آنزیم بازدارنده است. عملکرد آن چیست؟ ممکن است مانع جذب مواد مغذی شود. اگر بادام بدون پوست مصرف شود، معده قادر است مواد مغذی موجود در آن را هضم و جذب کند. بادام خیس‌خورده و بدون پوست، راحت‌تر جویده می‌شود. هنگام درست کردن شیربادام، مغز راحت‌تر در شیر حل می‌شود. خوردن ناشتا بادام خیس‌خورده و بدون پوست، اسید معده را تنظیم می‌کند. این امر از بازگشت اسید به مری جلوگیری می‌کند. بادام خیس‌خورده حاوی اسید فولیک نوعی ماده مغذی است که برای مادران باردار بسیار مهم است. نکته: پوست بادام میزان جذب آهن و روی را کاهش می‌دهد. البته ناگفته نماند یکی از مزایای خوردن بادام با پوست این است که فیبر موجود در پوست آن به کولون می‌رسد و به مواد غذایی برای باکتری تبدیل می‌شود که فرایندی مفید است.

٤ تمرین مفید که کمک می‌کند فراموشی و آلزایمر نگیرید

درگیر کردن خود با تمرینات مغز، مانند تکمیل یک جدول سودوکو، توانایی‌های شناختی که شامل تصمیم‌گیری، قضاوت و حل مسئله می‌شوند را افزایش می‌دهد، حافظه را تقویت می‌کند و به طور کلی سلامت ذهن را ارتقا می‌دهد. به گزارش بهداشت‌نیوز، عواملی مانند استرس، افزایش سن، خواب ناکافی یا سبک زندگی ناسالم می‌توانند عملکرد مغز را تضعیف کنند و تأثیر قابل‌توجهی بر عملکرد شناختی ما داشته باشند. در اینجا به چهار تمرین که پژوهش‌ها نشان داده‌اند باعث افزایش توانایی مغز می‌شوند، اشاره شده است.

۱. مطالعه فعال و یادداشت‌برداری

هنگام مطالعه، با یادداشت برداری یا خط کشیدن نکات کلیدی، فعالانه با مطالب درگیر شوید. این روش می‌تواند منجر به افزایش تمرکز، درک و بهبود حافظه شود.

۲. یادگیری یک زبان جدید

یادگیری یک زبان جدید برای بهبود کارکردهای مغز بسیار مفید است و باعث بهبود عملکردهای شناختی، تقویت حافظه و تقویت مهارت حل مسئله می‌شود. به خاطر داشته باشید هدف این نیست که بر یک زبان کاملاً مسلط و متخصص شوید. یک راه آسان استفاده از برنامه‌های یادگیری زبان آنلاین روی تلفن همراه است که با رویکرد ساختاریافته و فعالیت کم روزانه می‌توانید با یک زبان جدید آشنا شوید.

۳. مراقبه (مدیتیشن)

از آنجایی که بسیاری از بدکارکردی‌هایی که برای مغز به وجود می‌آید ناشی از استرس است، تمرین‌های مراقبه می‌توانند به بهبود عملکرد مغز بسیار کمک کنند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی می‌توانند باعث بهبود فرایندهای شناختی مثل توجه، حافظه کاری و عملکردهای اجرایی و فرایندهای فراشناختی مانند سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی و مهارت‌های حل مسئله شوند.

۴. شطرنج

از آنجایی که بازی شطرنج نیاز به برنامه‌ریزی استراتژیک و توجه متمرکز دارد، یک تمرین ذهنی برای کل مغز فراهم می‌کند. تجزیه و تحلیل ۲۴ مطالعه نشان می‌دهد که آموزش شطرنج می‌تواند پیشرفت ریاضی و شناختی کلی را در دانش‌آموزان دبستانی و راهنمایی افزایش دهد. در مجموع تمرینات مختلف مغز به عنوان ابزاری پویا برای انعطاف‌پذیر نگه داشتن ذهن ما عمل می‌کند. آنها همچنین ممکن است به تغییرات ساختاری در مغز کمک کنند و باعث بهبود عملکرد آن حتی در بزرگسالی شوند. سعی کنید تقویت توانایی‌های شناختی مغز را به بخش منظمی از روزمره خود تبدیل کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۶ فارس

نظر به اینکه خانم فاطمه پویا مهر به موجب وکالتنامه شماره ۳۵۶۲۰ مورخ ۱۳۹۸/۹/۲۳ دفترخانه ۲۵۶ شیراز با تسلیم یک برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹۷ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که یک جلد سند مالکیت ششدانگ به نام خانم مهناز بمانعلی گلیجانی مربوط به پلاک ۴۹۹ فرعی از ۲۴ اصلی قطعه دو بخش ۶ فارس به شماره چاپی ۵۵۲۴۹۷ د ۹۳ صادر و تسلیم که به علت جابه جایی مفقود شده است که نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

۱۴۸/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت