

نان و پنیر و سلامت



مواد غذایی مختلفی را با پنیر می‌خوریم بدون اینکه از عوارض آنها با خبر باشیم. باید دانست خوردن بعضی از مواد غذایی با پنیر برایمان مضر است.

میوه‌ها را سر میز صبحانه بگذارید

ترکیب میوه‌های فصل با پنیر همیشه خوشمزه می‌شود. به جای این که هر روز گردو روی میز بگذارید، یک روز سیب، روز بعد انگور کنار پنیر بگذارید.

سردرد با طعم پنیر با گردو!

پنیر، به‌خصوص پنیر کهنه و نگهداری شده در آب نمک و گردو به دلیل محتوای بالای تیرامین می‌توانند یکی از علل سردرد باشند لذا افرادی که سردرد به‌خصوص سردردهای میگرنی هستند می‌توانند با حذف این دو ماده، احتمال تأثیر آن بر سردردشان را بررسی کنند.

پنیر را نه با هندوانه بخورید، نه با گوجه و خیار

پنیر، یک ماده پروتئینی با طبع سرد است و نباید آن را با گوجه، خیار و هندوانه که طبع سرد دارند، خورد. بسیاری از افراد بر اساس عادت همیشه در صبحانه و میان وعده‌ها پنیر را با گوجه و خیار یا هندوانه می‌خورند. این امر باعث بروز بسیاری از عارضه‌ها و برخی بیماری‌ها شامل دیابت، اس، اختلالات عصبی، گوارشی و غیره می‌شود. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه و یا هندوانه را دارند، همزمان مقداری گردو هم استفاده کنند.



گردو و سبزیجات معطر، مکمل یک صبحانه خوب



بهترین مصلح پنیر که از گذشته تاکنون بیشتر ما عادت به مصرف آن داریم، گردو است اما می‌توان از سبزی‌های معطر، آویشن، نعناع خشک و حتی عسل هم به‌عنوان تعدیل‌کننده طبع انواع پنیر، استفاده کرد. پنیر، حاوی ماده‌ای به نام تیرامین است که این ماده می‌تواند در صورت عبور از سد خونی مغز وارد مغز شود و کاهش عملکرد ذهنی فرد را در پی داشته باشد. در صورتی که نقصی در عملکرد این آنزیم وجود نداشته باشد و مقادیر پنیری که فرد می‌خورد بیش از ظرفیت خنثی‌سازی این آنزیم نباشد، این آنزیم به راحتی می‌تواند از پس مقادیر معمول تیرامین برآید و مانع ورود این ماده به مغز شود. از آنجا که آنزیم تجزیه‌کننده تیرامین پنیر برای انجام عمل خود به مس نیاز دارد، بنابراین اگر بتوانیم مقادیر مورد نیاز مس را در اختیارش قرار دهیم می‌توانیم از کارایی بیشتر این ماده بهره ببریم. این کار را می‌توانیم با خوردن گردو همراه پنیر، انجام دهیم. در واقع از آنجا که گردو حاوی مس است می‌توانیم از این طریق، مس مورد نیاز را تامین کنیم. اگر مقدار کلسیم بدن از فسفر بیشتر شود این کلسیم اضافی می‌تواند باعث کاهش فسفر در دسترس سلول‌های مغزی شود. این در حالی است که سلول‌های مغزی به کاهش فسفر حساس هستند و این مساله می‌تواند باعث کاهش عملکرد سلول‌های مغزی شود. پنیر هر دو ماده معدنی کلسیم و فسفر را دارد ولی میزان کلسیم آن بیشتر است و در صورت مصرف بیش از اندازه آن، این تعادل به هم می‌خورد و مقدار کلسیم از فسفر بیشتر می‌شود لذا از فسفر سلول‌های مغزی استفاده می‌شود. گردو تا حدی هم حاوی فسفر است که با مصرف آن می‌توانید به فسفر مورد نیاز خود دست پیدا کنید و این تعادل را به حالت اول باز گردانید. پس این مشکل نیز با مصرف گردو قابل حل است.

مسواک باعث پوسیدگی دندان می‌شود!

همانطور که توصیه می‌شود مسواک بزنید تا دندان هایتان پوسیده نشود، لازم است بدانید که رعایت نکردن نکاتی در هنگام مسواک زدن عکس این مساله را رقم می‌زند و مسواک باعث پوسیدگی دندان میشود!



شاید شنیدن این خبر برایتان کمی عجیب باشد ولی درست است اگر نکاتی را که در این مقاله به شما می‌گویم رعایت نکنید مسواک باعث پوسیدگی دندان می‌شود. پس اگر دندان هایتان برایتان اهمیت دارد باید تا انتهای همراه ما باشید و از این نکات استفاده کنید تا درگیر هزینه های گزاف دندان پزشکی نشوید.

- ۱- استفاده از مسواک کهنه یکی از اشتباهات رایج مردم استفاده از مسواک کهنه است یک مسواک حدود ۳ ماه بیشتر انقضا ندارد بعد از آن خراب می‌شود و تأثیری در تمیزی دندان ندارد.
- ۲- مدت زمان مسواک زدن برای تمیز کردن دندان ۳ دقیقه حداقل باید مسواک بزنید اما برخی افراد ۴۵ ثانیه بیشتر این کار را انجام نمی‌دهند و این زمان برای از بین بردن میکروب ها کافی نیست و اینگونه می‌شود که مسواک باعث پوسیدگی دندان می‌شود!
- ۳- روزی دوبار مسواک زدن روزی ۲ بار مسواک زدن باعث از بین رفتن باکتری ها و میکروب ها می‌شود و شانس پوسیدگی و بیماری های زبان را کاهش می‌دهد.
- ۴- تکه داری مسواک در محیط مرطوب حمام ، توالت محیط مرطوب و پر از باکتری هستند مسواک را در محیط های باز قرار دهید که میکروب و باکتری جذب نکند.
- ۵- بارها مسواک زدن در طول روز بیشتر از ۲ بار مسواک زدن در روز باعث ساییدگی و آسیب های مینای دندان می‌شود.

میوه ای که کبدتان را از نو می‌سازد



مطالعه جدید آشکار ساخته است با شیوه طبیعی میتوان از بدن در مقابل بیماری کبدچرب غیرالکلی حفاظت کرد. به گزارش بهداشت نیوز: محققان دریافته اند که آنتی اکسیدان متداول که در خاک و بسیاری از مواد خوراکی نظیر کیوی و همچنین شیرسینه انسان یافت می‌شود، از موش ها در مقابل بیماری کبدی حفاظت میکند. محققان متوجه شدند زمانیکه به موش های مادر چاق در طول بارداری و شیردهی PQQ داده شد، نوزاد آنها در مقابل ابتلا به علائم کبد چرب مصون بود. محققان موش ها را قبل از دنیا آوردن نوزادشان با رژیم غذایی پرچرب به سبک غرب تغذیه کردند که منجر به تولد نوزادی با احتمال بالای ابتلا به کبد چرب غیرالکلی شد. در طول ۲۰ هفته، دانشمندان در آب آشامیدنی هردو گروه آزمایشی PQQ افزودند. کارن جونستر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم نوزادان متولدشده از مادران چاق در طول زندگی شان در معرض بیشتر ابتلا به کبدچرب غیرالکلی بودند و در حقیقت یک سوم کودکان چاق زیر ۱۸ سال مبتلا به کبدچرب تشخیص داده نشدند.» وی در ادامه توضیح داد: «ما متوجه شدیم دادن آنتی اکسیدان طبیعی به مادران در طول بارداری و شیردهی می‌تواند از ابتلای نوزاد به کبدچرب غیرالکلی پیشگیری کند.»

این مدل آدمها را فیلتر کنید!

برای همه ما لحظات زیادی در زندگی بوده که متوقف شده‌ایم و با تعجب از خود پرسیده‌ایم: من چه کسی هستم؟! زندگی همیشه یک جور پیش نمی‌رود. گاهی فراز و نشیب‌ها تلنگری به ما می‌زنند که باید دنبال رویاهایمان برویم، جدی و با اراده! می‌دانید وقتی شروع می‌کنید به پیگیری رویاهایتان چه اتفاقی می‌افتد؟ شما فضایی برای آنهایی که شما را به شک می‌اندازند باقی نمی‌گذارید. بعضی از آدمهای دوروبر ما مانند تند بادی هستند که ما را به سمت مقصد و رویاهایمان پیش می‌برند، اما عده‌ای هم همیشه در زندگی ما وجود دارند که مانند ترمز عمل می‌کنند و همیشه می‌خواهند ما را از حرکت بازدارند، اما این را درک کرده‌اید که اینها بدترین آدمها نیستند چون تکلیف‌تان با آنها روشن است؛ بدترین آدمها آنهایی هستند که مانند آب به درون قایق‌تان نشست می‌کنند.



شما به آنها اعتماد می‌کنید و رویاها و خواسته‌ها و برنامه‌هایتان را با آنها در میان می‌گذارید اما به نظر می‌رسد اهمیتی برایشان ندارد. به شما کاملاً گوش نمی‌دهند یا موضوع صحبت را عوض می‌کنند. در مورد ایده‌تان نظر می‌دهند؛ خیلی جالب است! اما نگاه‌شان جای دیگریست. این افراد قایق شما را کم کم پُر می‌کنند و کاری می‌کنند که تردید را به دل خود راه بدهید. اگر ایده شما خوب بود باید به آن اهمیت می‌دادند و حمایت‌تان می‌کردند. اینطور نیست؟! از این آدمها زودتر و بیشتر از آدمهای منفی فاصله بگیرید، آدمهای منفی حداقل حقیقت‌هایی در وجود خود دارند و دنبال هدفی هستند. اما در مورد افرادی که همیشه شما را نسبت به خودتان مردد می‌کنند باید فوراً اقدام کنید و فضایی برای‌شان باقی نگذارید. کسی که حتی نمی‌تواند به شما گوش بدهد لایق شما نیست.

واکسن مادام العمر آنفولانزا رسید!

با فرارسیدن ماه های سرد سال نگرانی از ابتلا به بیماری آنفولانزا افزایش یافته و بسیاری تزریق واکسن آنفولانزا را روشی موثر برای مقابله با این بیماری می‌دانند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دیجیتال ترندز، اما واکسن های فعلی آنفولانزا نمی‌توانند بدن انسان را در برابر تمامی انواع این بیماری موذی و فراگیر حفظ کنند و لذا احتمال ابتلا به این بیماری حتی در صورت تزریق واکسن هم وجود دارد.

محققان دانشگاه نبراسکا - لینکلن برای کمک به حل این مشکل واکسنی جدید تولید کرده اند که یک واکسن چهار کاره است و می‌تواند تا ابد بدن مردم را در برابر ابتلا به آنفولانزا مصون کند.

واکسن یادشده حاوی ترکیبی از ژن های بسیار قدیمی چهار نوع اصلی بیماری آنفولانزا است. واکسن مذکور با موفقیت بر روی موش ها آزمایش شده و موفقیت آن در مقابله با بیماری مذکور به اثبات رسیده است. موش هایی که بعد از تزریق واکسن یادشده در معرض ابتلا به ۹ ویروس مختلف و مرگبار آنفولانزا قرار گرفتند همگی سالم مانده و به این بیماری مبتلا نشدند.

خواص شگفت انگیز آب سیب زمینی!

آب سیب زمینی سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر است که برای سلامت بدن بسیار مهم و مفید هستند. خواص شگفت انگیز آب سیب زمینی!

حتما شما هم درباره خواص فوق العاده آب سیب زمینی برای پوست و مو شنیده اید. اما جالب است بدانید آب سیب زمینی تنها برای پوست و مو مفید نیست و تأثیر فراوانی بر سیستم گوارش، سلامت قلب و عروق، دردهای منضلی و... دارد. در ادامه این مطلب قصد داریم شما را با خواص شگفت انگیز آب سیب زمینی آشنا کنیم.

خواص آنتی‌اکسیدان

آب سیب زمینی برای درد مفاصل سالمندان بسیار مفید است زیرا اسید اوریک را از بدن خارج می‌کند. آب سیب زمینی حاوی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی سودمند باشد.

تقویت سیستم گوارش

آب سیب زمینی، کمک زیادی به سیستم گوارش می‌کند، مانند التیام زخم معده، مشکلات گوارشی و یبوست. آب سیب زمینی، اسیدیته معده را تعدیل کرده و دردهای زخم معده را تسکین می‌دهد. برای این منظور بهتر است از آب سیب زمینی قرمز استفاده کنید. مخصوصاً سیب زمینی‌های تازه، خیلی مهم است که آب سیب زمینی قرمز را فوراً بعد از تهیه بنوشید. قبل از تهیه آب سیب زمینی، آن‌ها را خوب بشویید، تمیز کنید و خشک کنید. هرگز از سیب زمینی‌های سبز یا آن‌هایی که لکه‌های سیاه دارند استفاده نکنید چون ممکن است حاوی مواد سمی باشند.

سرشار از فیبر و مواد معدنی

سیب زمینی نسبتاً ارزان‌قیمت است و مجبور نیستید هزینه زیادی صرف خرید آن بکنید. سیب زمینی با پوست، منبع عالی فیبر است. آب سیب زمینی حاوی درشت مولکول‌های پیچیده نشاسته‌ای است که منبسی از انرژی برای نیازهای حیاتی بدن می‌تواند باشد. بیشتر افراد از مصرف سیب زمینی اجتناب می‌کنند چون نگران این هستند که وزنشان افزایش پیدا کند. با این که سیب زمینی بدون تردید حاوی مقادیر قابل توجهی نشاسته است؛ اما آن چیزی که در کالری دریافتی تفاوت ایجاد می‌کند، روش پخت آن‌هاست. سرخ کردن باعث از دست رفتن تمام ارزش‌های غذایی آن می‌شود. سیب زمینی با پوست اگر بخارپز شود، پروتئین بسیار

زیادی داشته و املاح و مواد معدنی قابل توجهی به بدنتان خواهد رساند. چیزی که باعث می‌شود آب سیب زمینی مقوی باشد، پتاسیم بالای آن است. آب سیب زمینی علاوه بر پتاسیم، منبع غنی ویتامین B و C نیز هست، ضمناً یک عدد سیب زمینی متوسط می‌تواند مقادیر زیادی آهن به بدنتان برساند. اگر آب سیب زمینی خام را تهیه کنید تمام این خواص، کیفیتشان بسیار بهتر خواهد شد.

فواید آب سیب زمینی برای پوست

آب سیب زمینی، یک ضدعفونی‌کننده شگفت‌انگیز برای پوست مستعد آکنه است. می‌توانید یک سیب زمینی خام را به دو نیم کرده و روی ناحیه‌ی مورد نظر بگذارید. خواص آنتی‌باکتریال آب سیب زمینی، میکروارگانیزم‌های مضر پوست را نابود کرده و پوست را درخشان و قوی می‌کند. برخی از اسیدهای ناپایدار در آب سیب زمینی حتی می‌توانند تیرگی‌های پوست را برطرف کرده و رنگ پوست را روشن‌تر کنند. بافت جای زخم به طور کلی از سلول‌های مرده تشکیل شده است؛ خاصیتی اسیدی آب سیب زمینی می‌تواند به زدودن سلول‌های مرده کمک کرده و سلول‌های جدید و قوی پوست را نمایان کنند. اگر دچار التهاب پوست یا تیرگی پوست هستید، آب سیب زمینی خام می‌تواند این بافت‌ها را بهبود ببخشد.

تسکین دردهای آرتریت

کسانی که مبتلا به درد های استخوانی و آرتریت در هر قسمت بدن هستند، با استفاده از آب سیب زمینی تا حد قابل توجهی این دردها را می‌توانند تسکین دهند. انواع درد های کمر، آرتریت های نقاط مختلف بدن، دردهای مفاصل همگی به کمک این نوشیدنی آرام و به مرور زمان کاملاً درمان می‌شوند.

فواید آب سیب زمینی برای معده

تعادل اسید و باز بدن ما معیاری برای سلامت جسمی ماست. ما باید تغذیه‌ای داشته باشیم که این تعادل پیوسته حفظ شود. اسیدهای زمینی مانند فسفات ها سولفور ممکن است این سبزی را اسیدی کند اما سیب زمینی حاوی ویژگی‌های ضد اسیدی نیز هست مانند کلسیم، پتاسیم و سدیم. تمیز و آهن، از آنجایی که اسیدهای موجود در یک غذا معیاری برای اسیدی بودن یا قابلیت حل شدنی آن نیستند، می‌توانیم بگوییم که



تنظیم انسولین بدن با سنگ پا!

باشد و کف پا و پاشنه پا را با آن بشوید.

اگر می‌خواهید پاهای زیبایی داشته باشید، توصیه می‌شود حداقل دو مرتبه در هفته و بهتر است شب‌هنگام از سنگ پا استفاده کنید تا بعد از سنگ پا کشیدن پوست پا بتواند استراحت کند. حتماً از سنگ پای مخصوص و تمیز استفاده کنید و آن را در معرض آلودگی قرار ندهید زیرا ممکن است خراش‌هایی در کف پا ایجاد شده و باعث انتقال میکروب شود؛ حتماً بعد از استفاده از سنگ پا آن را با برسی شست‌وشو دهید تا خلل و فرج آن تمیز شود و آن را در محیط خشک، نگه دارید زیرا محیط مرطوب، باعث تجمع انواع مخمر و قارچ‌ها و استفاده از آن باعث آلودگی و انتقال بیماری به کف پا می‌شود؛ پس تمیز



در داروخانه‌ها و مراکز فروش لوازم حمام به فروش می‌رسد اگر هم احتمالاً سری به سواحل یونان زدید می‌توانید در ساحل، از این نوع سنگ‌ها بیابید.

چون کشیدن سنگ پا به ناحیه کف پا، فضولات و مواد زاید را از پایین‌ترین نقطه بدن خارج می‌کند لذا این کار می‌تواند در تسکین سردردهای شدید، دردهای سیاتیکی، درد معده و... کمک شایانی کند.

دیگر فواید استفاده از سنگ پا این است که چرک پا را تمیز می‌کند و در نتیجه خشکی و کوفتگی پا برطرف می‌شود همچنین برای برخی انواع سردرد و اکثر بیماری‌های مغزی بسیار سودمند است، به‌خاطر اینکه ماده را از قسمت‌های بالاتر به سمت قسمت‌های پایین بدن می‌کشاند و اگر سنگ‌پا، خشن‌تر باشد، جذب ماده زیادت‌ر است؛ سنگ پا باید خشن و متخلخل

برای تنظیم انسولین خون نیازی نیست به سراغ درمان های طاقت فرسا و پرهزینه بروید اگر در خانه سنگ پا دارید می‌توانید انسولین خوتان را با نظر به اینکه انسولین در پاشنه پا جمع یافته است تنظیم کنید. البته این مساله هنوز سند علمی ندارد که انسولین در پاشنه پا جمع شده ولی این مساله به طور علمی ثابت شده که تنظیم انسولین بدن با سنگ پا اتفاق می‌افتد. استفاده از سنگ‌پا پدیده‌ای جدید نیست و در زمان قرون وسطی، ابتدا در رم و سپس در خاورمیانه، مردم به استفاده از این سنگ رو آوردند و امروزه سنگ‌پا در درجه اول برای زدودن بافت‌ها و سلول‌های مرده و به‌عنوان یک لایه‌بردار در پاشنه پا استفاده می‌شود. سنگ‌پا به‌رنگ‌های سفید، قهوه‌ای، قرمز و مشکی موجود است و معمولاً