

حتما جگر مرغ بخورید!



شاید شما هم تعجب کرده باشید اما باید بگوییم همه تصوراتان در باره جگر مرغ اشتباه است. حتما شما هم در باره اینکه جگر مرغ غذای مضر است و به سلامت آسیب می‌رساند شنیده اید. اما باید به شما بگوییم شنیده‌هایتان اشتباه است و جگر مرغ نه تنها غذای مضر نیست که خواص بسیاری نیز دارد. در این مطلب قصد داریم به بیان خواص جگر مرغ از زبان جواد حصاری، استاد گروه علوم و صنایع غذایی دانشگاه تبریز پردازیم.

خواص جگر مرغ را بشناسید

به گزارش الودکتر به نقل از خبرگزاری ایران؛ جواد حصاری استاد گروه علوم و صنایع غذایی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز درباره جگر مرغ می‌گوید: جگر مرغ غذای خوشمزه‌ای است و خیلی‌ها به آن علاقه دارند. خیلی‌ها فکر می‌کنند این ماده غذایی خواصی ندارد و گاهی حتی مضر است اما جالب است بدانید ویتامین B۱۲ که از طریق جگر مرغ وارد بدن می‌شود تا سه برابر نیاز روزانه است. ویتامین B۱۲ را شاید کمتر کسی بداند چه نقش و عملکردی در بدن دارد.

این ویتامین نقش اصلی در تولید سلول‌های قرمز خون دارد و از کم خونی و فقر آهن جلوگیری می‌کند. یکی دیگر از ویتامین‌های موجود در جگر مرغ، ویتامین A است که مردم با آن بیشتر آشنایی دارند و به عنوان مثال می‌دانند به تقویت بینایی کمک زیادی می‌کند.

جگر مرغ اسید فولیک هم دارد که معمولاً برای خانم‌ها خصوصا خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، تجویز می‌شود چون عاملی برای تقویت باروری است و از نقایص مادرزادی جنین هم جلوگیری می‌کند.

همچنین فسفر موجود در جگر برای دندان و لثه و استخوان مفید است. اینجا باید به ویتامین B۱ موجود در جگر هم اشاره کنم که ترمیم بافت‌ها و سلول‌های بدن و پوست، از وظایف اصلی آن محسوب می‌شود.

همه ما حتما مطالبی خوانده و شنیده‌ایم درباره اینکه جگر مرغ مضراتی دارد، از جمله اینکه باعث به هم خوردن تعادل هورمونی می‌شود و ناهنجاری‌هایی را در این مورد به وجود می‌آورد. حصاری در این باره این‌طور می‌گوید: چنین چیزی درست نیست. البته جگر مرغ عضوی است که علاوه بر آنکه مواد مغذی را در خود دارد، محل تجمع و خنثی‌سازی سموم، برخی هورمون‌ها، واکسن‌ها و انواع آنتی‌بیوتیک‌های تزریقی و خوراکی هم هست اما این به آن معنا نیست که مضر باشد.

همه فکر می‌کنند در مرغداری‌ها به وفور به مرغ هورمون و آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود اما هزینه این مواد در کشور ما بالاست و با وجود آنکه منع خاصی برای استفاده از آن وجود ندارد و نظارت دقیقی هم صورت نمی‌گیرد، خود مرغداران به‌دلیل هزینه بالا از آن استفاده نمی‌کنند. در واقع متخصصان صنایع غذایی جگر را ماده غذایی بدون هورمون می‌دانند و من هم با این گفته موافقم.

تخم گشنیز در کنترل قندخون تاثیر دارد

تخم گشنیز در کنترل قندخون تاثیر دارد

تخم گشنیز مملو از خواص آنتی‌اکسیدانی و فیبر رژیمی است که می‌تواند موجب افزایش عملکرد کبد و همچنین تنظیم حرکات روده شود. همچنین به خاطر وجود خواص آنتی‌اکسیدانی به درمان سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند.

این دانه شگفت‌انگیز دارای فواید ضدباکتریایی است که می‌تواند به راهای از وبا، تیفوئید و مسمومیت غذایی کمک کند.

طبق یافته‌های مطالعاتی دانه گشنیز می‌تواند به مقابله با دیابت هم کمک کند. به گفته محققان، عصاره دانه گشنیز حاوی برخی ترکیبات است که در زمان ورود به خون منجر به ترشح انسولین و حرکت شبه انسولین می‌شود که میان گلوکز را کنترل می‌کند.

همچنین برخی مطالعات هم نشان می‌دهند مصرف تخم گشنیز موجب افزایش ترشح انسولین از سلول‌های بتا لوزالمعده می‌شود.

محققان موسسه تحقیقاتی فلوریدا هم دریافتند تخم گشنیز دارای اتانول است که میزان گلوکز خون یا قندخون را کاهش می‌دهد.

با این حال محققان توصیه می‌کنند افراد دیابتی که تحت مصرف دارو برای کاهش میزان قندخون شان هستند قبل از مصرف تخم گشنیز با پزشک مشورت نمایند.



سبزی پرخاصیتی که مانند بوتاکس عمل می‌کند



یک سبزی پرخاصیت به دلیل غنی بودن از موادمعدنی به سسم زدایی قوی بدن و زیبایی پوست کمک می‌کند.

به گزارش بهداشت نیوز: اسفناج یکی از موادغذایی بسیار سالم است. طبق بررسی‌های صورت‌گرفته بیش از ۱۰ آنتی‌اکسیدان فلاونوئید در این سبزی وجود دارد و این آنتی‌اکسیدان‌ها تنها یک‌س از چند ماده آلی و معدنی موجود در اسفناج هستند. در زیر خواص اسفناج برای سلامت بدن ذکر شده است.

اشعه فرابنفش ممکن است در تماس با پوست فرد عامل ابتلا به سرطان پوست شود یا به ظاهر پوست آسیب برساند، ویتامین C و A موجود در اسفناج، آسیب ناشی از اشعه فرابنفش را بهبود می‌بخشد.

اگر مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، مانند اسفناج را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید، سرعت تولید سلول‌های پوستی را افزایش پیدا می‌کند و تولید کلاژن را در پوست تحریک می‌کند، کلاژن یکی از مواد سازنده پوست است که در بهبود کشسانی و زیبایی پوست نقش دارد.

این سبزی در حفظ سلامت پوست نقش ویژه ای دارد، اشعه فرابنفش ممکن است در تماس با پوست فرد منجر به سرطان پوست شود یا ظاهر پوست را خراب کند. ویتامین C و A موجود در اسفناج، آسیب ناشی از اشعه فرابنفش را ترمیم می‌کنند. اگر مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، مانند اسفناج را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید، سرعت تولید سلول‌های پوستی را افزایش پیدا می‌کند و تولید کلاژن را در پوست تحریک می‌کند، کلاژن یکی از مواد سازنده پوست است که در بهبود کشسانی و زیبایی پوست نقش دارد.

و نیز سندرم‌های دیگری که در متابولیسم سلولی اختلال به‌وجود می‌آورند، به‌شدت به‌کار می‌آید، زیرا این استروئید موفه‌هایی را که ذخیره چربی را برای هورمون انسولین به سطح بحرانی می‌رسانند، به پایین‌ترین سطح ممکن کاهش می‌دهند.

پژوهش‌های صورت‌گرفته نشان می‌دهند اسفناج نه تنها غنی از میتریم است، بلکه پس از پخته‌شدن نیز میتریم آن از بین نمی‌رود. میتریم یکی از مواد معدنی مهم در بدن به‌شمار می‌رود و در کارکرد سالم سلول‌ها و بیش از ۳۰۰ عملکرد مختلف بدن نقش دارد. متأسفانه بیشتر افراد بزرگسال در کشورهای پیشرفته با کمبود میتریم مواجهند، ولی خود از آن باخبر نیستند. میتریم در تنظیم کلسیم، پتاسیم و سدیم بدن نقش مهمی برعهده دارد.

نشانه های کم خونی در کودکان

کم خونی خفیف در کودکان علائم کمی را بروز می‌دهد و یا حتی ممکن است هیچ علائمی را نشان ندهد.

در طول سال‌های رشد، اکثر کودکان از برخی مسائل مربوط به سلامت جزئی مانند بیماری‌های چند روزه و مسموم رنج می‌برند. این موضوع، بیشتر به خاطر این است که سیستم ایمنی بدن کودکان شما به طور مداوم در حال تحول می‌باشد. اسهال مکرر، سرماخوردگی و سرفه، بدن کودک را که در طول مراحل رشد مشغول نگه داشته و از رشد و بالندگی باز می‌دارد و حتی می‌تواند سبب کم خونی کودک شما شود.

موضوعی که سلامت بیشتر کودکان را به خطر می‌اندازد و ممکن است ظاهر او را خسته نشان دهد، کم خونی کودک است. کمبود آهن یک بیماری است، که امروزه شناخته شده و به طور کلی پیشتر زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما بسیاری از کودکان و نوجوانان نیز ممکن است در طول دوران کودکی خود در معرض ابتلا به کم خونی باشند. این مشکل در سال‌های بعد زندگی آن‌ها هم ادامه خواهد داشت. علت کمبود آهن در بدن و یا کم خونی کودک، فقدان آهن مورد نیاز در خون است. به همین دلیل، در این مقاله، جزئیات بیشتری در مورد علل، علائم و درمان کم خونی در کودکان ارائه خواهد شد.

علل کم خونی کودکان:

هر چند ممکن است بروز کم خونی کودک تعجب آور باشد، ولی در واقع مشکل عمده ای است که از رعایت نکردن بهداشت عمومی اتفاق می‌افتد، و حتی ممکن است باعث افزایش خطر مرگ و میر در کودکان شود. همچنین، کم خونی دارای اثرات بسیار دیگری بر سلامت کودک شما خواهد داشت.

احتمال دارد علل کم خونی متفاوت باشد، احتمالاً درصد کمی از کودکانی که مبتلا به کم خونی هستند، تحت تاثیر عوامل جغرافیایی منطقه محل سکونت خود بوده اند. مشخص شده است که برخی از اشکال کم خونی مربوط به استعداد ژنتیکی بوده و گروه‌های نژادی خاصی را در معرض خطر ابتلا به کمبود آهن قرار می‌دهد. فقر آهن شایع‌ترین نوع کم خونی است.



علل فقر آهن در کودکان

* داشتن یک رژیم غذایی که فاقد مواد مغذی و ضروری از جمله آهن است، به کم خونی کودکان کمک می‌کند.

* رشد سریع در سال اول بعد از تولد، باعث افزایش نیاز به آهن می‌شود. بنابراین، اگر در این دوران آهن کافی به بدن کودک شما نرسد، او را بیمار خواهد کرد. از این رو، کمبود آهن در برنامه غذایی می‌تواند عامل اصلی بیماری کم خونی شود.

* از دست دادن خون به صورت آهسته و در دراز مدت، مانند خونریزی در دستگاه گوارش کودکان، عامل دیگر بروز این بیماری است.

* ناتوانی بدن در جذب آهن هم می‌تواند عامل دیگری در بروز بیماری کم خونی کودک شما باشد.

* بچه‌هایی که از طریق شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر از سایر کودکان در معرض خطر ابتلا به کم خونی قرار دارند.

* همه نوزادان با آهن ذخیره شده در بدن خود به دنیا می‌آیند. اما از آنجایی که آن‌ها با سرعت بسیار زیادی در طول چند سال اول زندگی خود رشد می‌کنند، نیاز به آهن اضافی برای حمایت از فعالیت‌های بدنی دارند. در واقع، در حالت عادی، بچه‌های در حال رشد نیاز به حدود ۱ میلی‌گرم آهن در هر روز دارند.

علائم شایع کم خونی در کودکان:

کم خونی خفیف در کودکان علائم کمی را بروز می‌دهد و یا حتی ممکن است هیچ علائمی را نشان ندهد. به همین دلیل است که تشخیص این بیماری در مراحل اولیه تقریباً غیرممکن است. در این جا، برخی از علائم شایع کم خونی خفیف در کودکان که ممکن است به شما کمک کند به راحتی فقر آهن را در کودک خود تشخیص دهید، بیان شده است، تا با توجه مکرر به این علائم، فرزندان سالمی داشته باشید:

سردرد، تنگی نفس، درد گلو، رنگ پریدگی پوست، ناخن‌های شکننده، خون در مدفوع اگر شما متوجه هر یک از این علائم و نشانه‌ها در کودک خود شدید، می‌توانید یک وقت ویزیت از دکتر اطفال به منظور تشخیص کم خونی کودک خود، رزرو کنید و این نکته نیز بسیار مهم است که اگر علت و نوع کم خونی که کودک شما را تحت تاثیر قرار داده، مشخص شود، اسفا درمان‌هایی را تشکیل شده و درمان راحت‌تر و سریع‌تری برای کودک یافت می‌شود.

این ۴ علامت ناشی از کمبود کلسیم است

اصرار همه ما برای مصرف کلسیم در سن رشد کودکان‌مان برای تقویت و سلامت استخوان‌ها و دندان‌هایشان امری بدیهی است، اما در واقع همه ما هر روز نیاز به مصرف مقدار کافی کلسیم برای قوی نگه داشتن بدنمان تا حد ممکن داریم. به گزارش بهداشت نیوز: آیا تا به حال به علامت سفید روی ناخن‌های خود توجه کرده‌اید؟ در واقع این لکه‌های سفید نیاز بدن‌تان برای مصرف کلسیم بیشتر است.

مطمناً می‌دانید مصرف کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. اما آیا می‌دانید الزام مصرف آن در بزرگسالان همانند کودکان ضروری است؟ خوردن کلسیم برای انرژی بدن، عملکرد بهتر عضلات و توده طبیعی خون، حیاتی است. اصرار همه ما برای مصرف کلسیم در سن رشد کودکان‌مان برای تقویت و سلامت استخوان‌ها و دندان‌هایشان امری بدیهی است، اما در واقع همه ما هر روز نیاز به مصرف مقدار کافی کلسیم برای قوی نگه داشتن بدنمان تا حد ممکن داریم.

طبق نتایج بدست آمده در بریتانیا، ۵ درصد از مردان و ۸ درصد از زنان دچار کمبود کلسیم هستند و هم‌زمان ۱۴ درصد از نوجوانان هم به میزان کافی از این ماده مهم معدنی استفاده نمی‌کنند و این موضوعی بسیار نگران‌کننده است؛ به این دلیل که اسکلت بدن ما قبل از ۱۸ سالگی شکل می‌گیرد. اگر این ۴ علامت را در خودتان حس می‌کنید، احتمالاً کمبود کلسیم دارید:



۱- اگر بیش از حد احساس خستگی می‌کنید

کلسیم به آزادسازی انرژی از غذایی که می‌خورید کمک می‌کند، بنابراین اگر به میزان کافی از این ماده معدنی استفاده نمی‌کنید، احتمالاً بیش از اندازه احساس خستگی می‌کنید. کلسیم در زنان باردار یکی از عوامل خستگی مفرط است. استخوان‌ها در رحم مادر شروع به سخت شدن می‌کنند، پس اگر کودک به میزان لازم کلسیم دریافت نکند در آینده دچار مشکلات استخوانی خواهد شد. توصیه پزشکان برای مادران شیرده، مصرف کلسیم بیشتر، به میزان ۱۲۵۰ میلی‌گرم در روز است که تقریباً ۲ برابر بیشتر از مصرف عادی و ضروری برای بزرگسالان است.

۲- تالاش می‌کنید تناسب اندام داشته باشید

ممکن است برای داشتن اندامی موزون، مصرف لبنیات پرچرب را از رژیم غذایی خود حذف کنید. اما خوب است بدانید که کلسیم موجود در شیر و پنیر برای سلامت و عملکرد بهتر عضلات و ضربان طبیعی قلب ضروری است. داشتن عضلات بیشتر بدین معناست که بدن در زمان استراحت، کالری بیشتری را می‌سوزاند. پس اگر به میزان کافی کلسیم مصرف نمی‌کنید، بهتر است بدانید که راه شما برای رسیدن به تناسب اندام کمی دشوار است.

۳- اگر دستتان با کاغذ هم ببرد خونریزی شدید دارد

به محض اینکه پوستتان دچار زخم و یا جراحات شود پلاکت‌های خونی شما لخته می‌شوند تا به طور خودکار از خونریزی جلوگیری کنند. کلسیم عنصر مهمی در انعقاد خون است. خنده‌دار است اگر فکر کنیم با خونریزی یک زخم ساده ناشی از تیزی کاغذ خواهیم مرداما در صورت مصرف ناکافی کلسیم، بدن برای لخته شدن خون زمان بیشتری نیاز دارد و در نتیجه در خونریزی‌های جدی و شدیدتر بدن ما میزان بیشتری خون از دست خواهد داد.

۴- استخوان‌های بدن‌تان به راحتی می‌شکنند

با بالا رفتن سن، از دست دادن تراکم استخوان‌ها و یا پوکی استخوان یک روند طبیعی است و این وضعیت به دلیل از دست دادن سریع میزان کلسیم ذخیره شده در بدن است. زنان پانسه به دلیل کاهش میزان استروژن (هورمونی که در حفظ و نگهداری استخوان‌ها کمک می‌کند) بیشتر در معرض خطر قرار دارند. متأسفانه در خانم‌های میانسال، شانس شکستگی استخوان‌ها حتی با کوچکترین زمین خوردن هم وجود دارد. بنابراین علاقه‌مندترین کار مصرف روزانه و کافی کلسیم و ایمن نگه داشتن خود از خطرات احتمالی آینده است.

مصرف «ماست» در چه صورتی مضر است؟

متأسفانه برخی از پزشکان طب نوین بدون توجه به مزاج افراد به بیماران بلغمی یا سودایی، مصرف لبنیات را تأکید می‌کنند در حالیکه از نقطه نظر طب سنتی این تجویز پزشکان آکادمیک کاملاً اشتباه است.

به گزارش مشرق، امروزه خوردن «ماست» در کنار غذا برای خیلی‌ها تبدیل به یک عادت شده است اما باید دانست که طبیعت ماست، سرد و تر بوده و اسید لاکتیکی موجود در آن می‌تواند خطرات زیادی به دنبال داشته باشد.

متأسفانه برخی از پزشکان طب نوین بدون توجه به مزاج افراد به بیماران بلغمی یا سودایی، مصرف لبنیات را تأکید می‌کنند در حالیکه از نقطه نظر طب سنتی این تجویز پزشکان آکادمیک کاملاً اشتباه است.

ماستی که چکیده نباشد

طبیعتش نسبت به ماست چکیده سردتر است و برای مصرف ماست باید تدابیری مهمی در نظر گرفته شود.

یک چهارم ماست را «اسید لاکتیکی» تشکیل می‌دهد، اسید لاکتیکی موجود در ماست ایجاد اسیدوز در بدن می‌کند؛ این اسیدوز شدن به سه قسمت از بدنتان آسیب می‌رساند: ۱. ریه ۲. کلیه‌ها ۳. مغز و اعصاب

آسیب به ریه به واسطه این‌سبب بودن باعث به نفس‌نفس افتادن می‌شود تا بدن این‌هیدروژن را خارج کند؛ یکی هم کلیه شما که فرسوده می‌شود تا این‌سبب اسیدی تا این‌سبب اسیدی ماست را دفع کند و فعالیت نوروهای مغزی را کم می‌کند.

از دیگر مضرات ماست چکیده، نشسته می‌توان به چند مورد اشاره کرد از جمله: اسفناج(بورانی) اکیدا خودداری کنید.

بهترین گیاهان دارویی برای سرکوب اشتها

چای سبز یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های جهان است و شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند می‌تواند اشتها را نیز سرکوب کند.

به گزارش بهداشت نیوز: افزایش مصرف فیبر یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای کاهش اشتها و پیشگیری از پرخوری محسوب می‌شود. اما این اقدام ممکن است برای کنترل اشتها کافی نباشد. و بر همین اساس است که به استفاده از گیاهان دارویی نیاز خواهید داشت. برخی گیاهان دارویی هورمون‌های گرسنگی را متعادل می‌سازند و احساس سیری را تقویت می‌کنند. برخلاف قرص‌های لاغری، گیاهان دارویی دارای مواد تشکیل‌دهنده مصنوعی نبوده و در بیشتر موارد اثرات جانبی خاصی ندارند.

چای پرما ماته

چای پرما ماته به صورت گسترده در آمریکای جنوبی مصرف می‌شود. این نوشیدنی حاوی مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که عملکرد ذهنی، گوارش، و سطوح انرژی را بهبود می‌بخشد و اشتها را کنترل می‌کند.

نتایج یک مطالعه که روی حیوانات صورت گرفت نشان داد که چای ماته احساس گرسنگی را تقویت می‌کند، که در نتیجه آن مصرف غذا کاهش می‌یابد. مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد، شرکت‌کنندگانی که عصاره پرما ماته مصرف کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که دارونما دریافت کرده بودند، غذای کمتری مصرف کردند.

عصاره چای سبز

چای سبز یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های جهان است و شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند می‌تواند اشتها را نیز سرکوب کند. مطالعه‌ای که طی یک بازه زمانی ۱۲ هفته‌ای انجام شد، نشان داد که مصرف ۸۵۷ میلی‌گرم عصاره چای سبز در روز می‌تواند سطوح گرلین (هورمون گرسنگی) را کاهش دهد. همچنین، شرکت‌کنندگان کاهش هرچه بیشتر وزن خود و بهبود سطوح کلسترول را تجربه کردند. باید به این نکته اشاره داشت که مصرف بیش از اندازه چای سبز می‌تواند موجب سردرد، یبوست، و دیگر اثرات منفی شود. اما اگر روزانه چهار تا شش فنجان چای سبز می‌نوشید، جای نگرانی وجود ندارد.