# پسرها اصلا ماکارونی نخورند

متاسفانه طی تحقیقات به عمل آمده دانشمندان متوجه مضرات ماکارونی بر هورمون های پسران شدند. در این مطلب متوجه مضرات ماکارونی برای کودکان خواهید شد.

ماکارونی یکی از غذاهای مورد علاقه کودکان است. اما مطالعات از مضرات ماکارونی برای کودکان خبر می دهد. در حال حاضر کودکان به راحتی غذا نمی خورند، مادران در انتخاب نوع غذا و ترفندهای غذا دادن به آنها تلاشهای بسیاری می کنند. اما معمولا بد غذایی کودکان در بیشتر خانواده ها مشاهده می شود. بیشتر غذاهایی که کودکان به آنها علاقمند هستند یا مغذی نبوده و یا اینکه ضرر دارند. غذای کودک تاثیر زیادی بر روی رشد ذهنی و جسمی آن دارد. به تازگی دانشمندان توانسته اند پی ببرند که برخی از غذاها بر روی هورمون هایی از بدن کودک تاثیر دارند. در ادامه از مضرات ماکارونی برای کودکان خواهیم گفت.

### فتالات و مضرات آن برای پسرها

بیشتر کودکان از غذاهایی همانند ماکارونی و یا غذاهایی که شامل پنیر هستند لذت می برند و یا یک سری فست فود های چرب با روغن های ترانس بالا وجود دارند که مورد علاقه آنها است. یکی از مضرات ماکارونی برای کودکان این است که در این نوع غذاها معمولا فتالات به وفور یافت می شود. فتالات می تواند هورمونهای مردانه را مختل کند. این عنصر می تواند نقص هایی در هورمون پسران حتی نوزادان پسر ایجاد کند. در ضمن فتالات برای زنان باردار نیز بسیار مضر است.

همانطور که ذکر شد یکی از مضرات ماکارونی برای کودکان وجود فتالات است. پودر پنیر و همچنین مواد تشکیل دهنده ماکارونی حاوی فتالات بسیاری است. طی تحقیقات و آزمایشات دانشمندان از هر ۳۰ بسته پنیر ۲۹ بسته حاوی فتالات بوده است که حتی میزان خیلی کمی از این عنصر نیز می تواند تخریبات بسیاری را انجام دهد. به این ترتیب بیشتر پنیرهای موجود در بازار برای مصرف کودکان نه تنها مفید نیست بلکه مضرات جبران ناپذیری نیز دارد. حتی می توان گفت که خرید پنیر یا ماکارونی های ارگانیک نیز به این مسئله کمکی نخواهد کرد. چرا که عنصر فتالات در آنها نیز یافت شده است.

### هنگام خرید دقت کنید

مضرات ماکارونی برای کودکان را دست کم نگیرید. برای آنکه کودکانتان دچار مشکل پس از مصرف پنیر و ماکارونی نباشند هنگام خرید مواد غذایی برچسب روی آن را مطالعه کنید، در صورتی که عنصر فتالات در آن وجود داشت هرگز آن را خریداری نکنید. این ماده شیمیایی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و سبب بروز بیماری های بسیاری مخصوصا در کودکان پسر می شود.

# اگر چای را با چیزی جز قند می خورید، بخوانید!

در این مطلب در مورد دیابتی هایی صحبت می کنیم که خودشان را گول می زنند و مثلا به جای قند چای را با توت خشک می خورند. می خواهیم ببینیم آیا چای با قند خوردن به صرفه است یا با توت؟

### استفاده از قند طبیعی به جای مصنوعی!

برخی افراد می‌گویند ما به جای این قندها، قند طبیعی مصرف می‌کنیم. مثلاً با چایمان توت خشک، خرما، کشمش و موادی از این قبیل می‌خوریم تا قند خونمان بالا نرود و بعد هم می‌بینیم که با یک فنجان چای ۲۰ عدد توت خشک یا میوه‌های مشابه می‌خورند.

در جواب این افراد باید گفت که اتفاقاً قندی که در قندانتان دارید قند مصنوعی نیست و قند طبیعی است که از نیشکر و چغندر گرفته شده است. از طرفی قندی که در میوه‌هایی مانند کشمش، توت خشک، خرما و...وجود دارد، قند آزاد است.

یعنی به راحتی جذب بدن می‌شود و میزان کالری آن مانند سایر قندهاست یعنی به ازای هر یک گرم، مصرف آن‌ها ٤ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسد و مصرف زیاد این خوراکی‌ها مانند مصرف زیاد قندهای معمولی عوارضی دارد.

### هر قند چند کالری ایجاد می کند؟

هر یک حبه قند حدود ۳ گرم وزن دارد. با این فرض که هر یک گرم قند ٤ کیلوکالری انرژی تولید کند، انرژی دریافتی بدن با خوردن یک حبه قند معمولی ۱۲ کیلوکالری است. در حالی که بیشتر افرادی که چایشان را با تعدادی خرما، کشمش، توت خشک و...می‌خورند، حدود ٦٠-٥٠ کیلوکالری انرژی دریافت می‌کنند.

# درمان سریع کبد چرب با این چند میوه

کبد چرب به دلیل عادات نادرست غذایی در بین اغلب ایرانیان وجود دارد، البته درمان کبد چرب هم اگر با رعایت نکاتی همراه باشد کار سختی نیست. کبد چرب را می توان با مواد خوراکی موجود در خانه درمان کرد. میوه ها از همین مواد خوراکی موجود در خانه می باشد که به راحتی می توانند کبد چرب را درمان کنند. درمان سریع کبد چرب با این چند میوه که در ادامه ی این مقاله به شما معرفی کرده ایم اتفاق می افتد.

### لیمو موثر در درمان فوری کبد چرب:

لیمو یکی از بهترین و پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان و زمستان است اما نوع ترش ان برای درمان کبد چرب بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد .نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد.

از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک آنتی اکسیدان می تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.

با اضافه کردن آب یک لیمو به یک پارچ آب، در خانه آب لیمو درست کنید حتی می توانید لیموی خرد شده نیز به آن، اضافه نمایید. به طور منظم از این آبمیوه بنوشیددر صورت دلخواه ،می توانید مقداری عسل نیز به آن اضافه کنید.

### درمان فوری کبد چرب با استفاده از لبو و آب لبو:

لبو را حلقه حلقه کنید خشک کنید روی بخاری یا شوفاژ بعد پودرش کنید مثل زعفران دم کنید برای رنگ غذا یا دسر.آب لبو را درقالب یخ بریزید هر وقت لازم داشتید یک حبه رااز فریزر دراورید برای تزیین پلو، رنگ دسر،رنگ فرنی، حتی رنگ مربا به، اگر رنگ نداشت زیرا آب لبو بهترین درمان کم خونی است.

آب لبو یکی از راه های طبیعیه درمان پوکی استخوان است. خوردن یک لیوان آب لبو در صبح و شب در درمان فشار خون بالا موثر است. یکی از راه های درمان سریع کبد چرب نوشیدن آب لبو است.خوردن آب لبو از ابتلا به فراموشی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می کند. آب لبو در درمان سرطان خون،موثر است.

### نقش توت ها در درمان سریع کبد چرب:

توت ها این میوه های خوشمزه که انواع مختلفی دارند یکی از منابع غنی آنتی اکسیدان به شمار می روند .این نوع میوه ها غنی از آنتی اکسیدان است و کبد را ترمیم می کند. برای دفع چربی از سلول های کبد، از انواع توت ها استفاده کنید.

### انگور برای درمان فوری کبد چرب:

یک لیوان آب تازه انگور بنوشید و یا از خوردن یک خوشه انگور کامل همراه با صبحانه لذت ببرید.

نکته:اگر تحت درمان هستید، قبل از مصرف این دارو با پزشک مشورت کنید ، زیرا ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.

### تاثیر سیب در درمان کبد چرب خیلی فوری:

یک سیب در روز ، راز سلامت کبد است. سیب سرشار از پکتین ،یک فیبر محلول است و می تواند سموم سیستم گوارش و کلسترول خون را کاهش دهد و هم چنین از کار زیاد کبد جلوگیری می کند.

# ترکیب عسل و پیاز، آنتی بیوتیک فوق العاده قوی

ترکیب عسل و پیاز به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان فراوان و ترکیب سیتوکسین خاصیت آنتی بیوتیکی بسیار قوی دارد.

عسل و پیاز هر دو خاصیت آنتی باکتریالی دارند پس وقتی با هم ترکیب شوند تبدیل به یک آنتی بیوتیک قوی خواهند شد. ترکیب عسل و پیاز، آنتی بیوتیک فوق العاده قوی خواهد شد که به درمان سرفه کمک میکند. در این مقاله با چگونگی تهیه شربت سرفه توسط عسل و پیاز آشنا خواهید شد.

### عسل و پیاز: تسکین سرفه

عسل از طرف سازمان بهداشت جهانی به‌عنوان یک درمان طبیعی برای سرفه و سرماخوردگی به رسمیت شناخته شده است. این ماده غذایی قدرت نرم‌کنندگی سینه را دارد و تحریکات آن را تسکین می‌بخشد. عسل می‌تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را کاهش دهد، علاوه بر این عسل خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث افزایش تولید ترکیباتی به‌نام سیتوکین می‌شود که خواص ضدمیکروبی دارد.

پیاز یک شهرت جهانی در دفع خلط دارد. خواص بی‌نظیر آن در دفع باکتری‌ها و تمیزی مجاری تنفسی مثال‌زدنی است. این ماده غذایی حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان است و خواص سم‌زدایی و تصفیه کنندگی دارد، در نتیجه برای کنترل سرفه‌ها مؤثر عمل می‌کند. پیاز می‌تواند تحریک و خارش گلو را تسکین دهد.

این ترکیبات مانند آنتی‌بیوتیک عمل می‌کنند چون قادر هستند با میکروارگانیسم‌هایی که به مجاری تنفسی حمله می‌کنند مقابله کنند. ترکیب عسل و پیاز یک درمان طبیعی محسوب می‌شود که از دوره باستان به‌عنوان یک شربت ضدسرفه استفاده شده است. این دو ترکیب خاصیت آنتی‌بیوتیکی و خلط‌آوری دارند و سرفه را کاهش می‌دهند، در واقع شربت حاصل از این دو ماده غذایی مانع از حاد شدن مشکل سرفه می‌شود.

شما می‌توانید اطمینان حاصل کنید که با مصرف این دو ماده سیستم ایمنی‌تان تقویت می‌شود و قدرت بدنتان در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر میکروارگانیسم‌های ایجاد کننده بیماری‌های دستگاه تنفسی افزایش می‌یابد.

از ترکیب این دو ماده شربتی حاصل می‌شود که خواص عسل و پیاز را یکجا دارد و برای تسکین سرفه و تقویت دستگاه ایمنی مؤثر عمل می‌کند. می توانید مطمئن باشید که این شربت عارضه و خطری ندارد.

### شربت پیاز و عسل

مواد لازم

پیاز متوسط ۱ عدد

آب ۲ لیوان (٤٠٠ میلی‌لیتر)

آب‌لیموترش ۱ عدد

عسل ۲ قاشق (۱۵ گرم)

پیاز را پوست گرفته و به قطعات درشت خرد کنید. سپس آنها را با دو لیوان آب به‌مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس زیر شعله را خاموش کرده و اجازه دهید به‌مدت ۵ دقیقه استراحت کنید. دو قاشق عسل و آب یک عدد لیموترش را به آب پیاز اضافه کنید. می‌توانید روزانه دو تا سه بار از این نوشیدنی بنوشید.

### عسل و پیاز به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کنند

پری‌بیوتیک‌ها به عنوان غذای پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید روده) شناخته می‌شوند. یکی از این پری‌بیوتیک‌ها فروکتواولیگوساکارید (FOD) است که بطور طبیعی در مواد غذایی مانند گندم، پیاز، موز، عسل، سیر یا تره فرنگی یافت می‌شود. «تخمیر FOS درون روده بزرگ منجر به ایجاد اثرات فیزیولوژیک زیادی از جمله افزایش تعداد بی‌فیدوباکتری‌ها درون روده بزرگ، افزایش جذب کلسیم، افزایش وزن مدفوع، کاهش زمان عبور مواد غذایی از دستگاه گوارشی و احتمال کاهش سطوح چربی خون می‌شود. تصور می‌شود که افزایش بی‌فیدوباکتری‌ها، به دلیل تولید ترکیباتی جهت جلوگیری از پاتوژن‌های بازدارنده بالقوه، کاهش سطوح آمونیاک خون و تولید ویتامین‌ها و آنزیم‌های گوارشی، برای بدن مفید باشد.»

اگرچه این پری‌بیوتیک‌ها برای ما مفید هستند، با اینحال ممکن است در برخی افراد، منبع تولید گاز روده نیز باشند. تولید گاز روده می‌تواند بصورت ورم یا ناراحتی شکمی، افزایش نفخ شکمی و بوی بد دهان بروز نماید. در صورتیکه مبتلا به IBS (سندروم روده تحریک‌پذیر) هستید، در مصرف این مواد احتیاط کنید.

### پیاز و عسل از ابتلا به سرطان دستگاه گوارش پیشگیری می کند

پیاز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، سیتوتوکسیک و آپوپتوتیک پیشرفته است. پیاز به همراه سایر مواد غذایی نظیر گوجه فرنگی، روغن زیتون، بروکلی، سیر، انواع توت‌ها، سویا، عسل، چای، آلوئه‌ورا، انگور، رزماری (اکلیل کوهی)، ریحان، فلفل تند، هویج، انار و زردچوبه، حاوی اجزای فعالی هستند که می‌توانند آغاز و پیشرفت عامل‌های سرطان‌زا را تحت تأثیر قرار داده، در مسیرهای تعیین شده در تکثیر، مرگ برنامه‌ریزی شده و متاستاز سلولی اثر بگذارند.

### احتیاط درباره مصرف عسل و پیاز

* «نشریه پزشکی دستگاه گوارش آمریکا» اظهار می‌کند در حالی که افرادی در حالت طبیعی سوزش معده را تجربه نمی‌کنند می‌توانند پیاز خام را بدون مشکل مصرف نمایند، اما مصرف پیاز در افرادی که مبتلا به سوزش معده مزمن یا بیماری رفلاکس معده هستند، می‌تواند این علائم را وخیم‌تر کند.

* مصرف مقادیر زیاد پیاز می‌تواند باعث رقیق‌تر شدن خون شود. در صورتی که مقدار زیادی پیاز سبز بخورید یا میزان مصرف خود را سریع افزایش دهید، ویتامین K موجود در آن ممکن است با داروهای مشخص رقیق کننده خون مانند کومادین، تداخل ایجاد کند.

# اگر ناخن هایتان این شکلی شد به پزشک مراجعه کنید

ناخن‌ها عضو زیبایی بخش بدن ما هستند اما شاید کمتر کسی بداند که آن‌ها علاوه بر جنبه زیبایی می‌توانند به تشخیص سلامت بدن ما کمک کنند. تغییر در ناخن‌ها می‌تواند مشکلات زیادی از کمبود مواد غذایی در بدن تا وجود مشکل قلبی عروقی را نشان دهد. درواقع بررسی ناخن و بستر آن بخش مهمی از فرآیند ویزیت یک متخصص پوست است.

آنچه شما از ناخن‌ها می‌بینید شامل شکل ناخن‌ها، سطح و رنگ آن‌هاست. تغییر رنگ و ضخیم شدن ناخن می‌تواند بیانگر مسائل جدی از جمله بیماری کبدی و کلیوی، کم‌خونی و دیابت باشد. اگر در مورد تغییرات ناخن‌هایتان نگران هستید، ملاقات با یک پزشک را در اولویت کارهایتان قرار دهید.

آنچه ناخن‌ها در مورد سلامت بدن ما آشکار می‌کنند شامل موارد است:

### ۱. در حال پیر شدن هستید

ناخن‌ها مانند پوستمان می‌توانند دچار خشکی شوند. مادامی که مسن‌تر می‌شویم حفظ رطوبت بدن سخت‌تر خواهد شد. به همین دلیل است که با افزایش سنمان ناخن‌ها خشک‌تر می‌شوند، مخصوصاً اگر شما زیاد ظرف‌ها و یا دست‌هایتان را بشویید. برای حفظ سلامت ناخن‌ها بهتر است در حالی که هنوز دستتان مرطوب (خیس) است از وازلین استفاده نمایید.

همچنین ناخن‌های شکننده و خشک می‌توانند نشانه‌ای از کم‌خونی، کم کاری تیروئید، یا اختلال خوردن مانند بی اشتهایی یا پراشتهایی باشند. به نشانه‌هایی که بدنتان بروز می‌دهد توجه کنید و در صورت نگرانی مشورت با پزشک را فراموش نکنید.

### ۲. کفشتان بسیار تنگ است

به پا کردن طولانی مدت کفش‌های بسیار تنگ به مرور زمان موجب آسیب جدی ناخن‌هایتان می‌شود و سبب تغییر رنگ و ضخیم شدن آن‌ها می‌گردد. پیاده روی‌ها و دویدن‌های مکرر و منظم، نیز می‌تواند موجب کبودی یا ضخیم شدن ناخن‌ها شود. کفش‌های مملو از عرق پاها بستر بسیار مناسبی برای رشد عفونت‌های قارچی فراهم می‌آورند. بنابراین به دنبال کفش‌هایی باشید که به پاهایتان اجازه تنفس بدهند.

### ۳. دچار کمبود مواد مغذی هستید

ایجاد حفره‌ها یا دندانه‌های کوچک بر بستر ناخن می‌تواند نشانه‌ای از کمبود پروتئین، آهن و یا اسیدفولیک باشد. کراتین، یک پروتئین ساختاری است و یکی از عناصر اولیه در بستر ناخن است. اگر بدن شما پروتئین کافی نداشته باشد، ناخن به درستی نمی‌تواند رشد کند. دندانه‌های بستر ناخن ناشی از کمبود آهن و اسیدفولیک و در نتیجه عدم خون‌رسانی کافی به ناخن‌ها است.

### ۴. بستر ناخنتان آسیب دیده است

زخم‌های زیر ناخن‌های پا احتمالاً ناشی از قرار گرفتن یا افتادن جسمی سنگین بر روی پایتان خواهد بود. در این حالت ناخن زیبایی خود را از دست خواهد داد، اما نگران نباشید. با رشد ناخن بخش‌های آسیب دیده و کبود (قرمز) به سمت نوک ناخن پیش رفته و بعداً می‌توان آن‌ها را جدا نمود. اما باید صبور باشید.

### ۵. ممکن است به ملانوم یا نوعی دیگر از سرطان پوست مبتلا باشید

علامت تیره زیر ناخن که کوچک‌تر نمی‌شود یا در حال رشد است و شامل پوست اطراف ناخن نیز می‌شود، نشانه تومور خوش‌خیم یا سرطان پوستی جدی مانند ملانوم خواهد بود. اگر این نوع رشد را مشاهده کردید، مطمئن شوید که این تغییر به درستی توسط متخصص پوست بررسی شده است.

### ۶. یک بیماری خودایمنی پوستی دارید

ضایعات حفره مانند در بستر ناخن، همچنین می‌تواند علامتی از بیماری مزمن التهابی پوست مانند پسوریازیس یا اگزما باشد. در همه این نوع بیماری‌ها، ناخن‌ها از پوست جدا می‌شوند. در

بیماری پسوریازیس، همچنین ممکن است ناخن‌ها خیلی ضخیم باشند که از بستر ناخن بلند می‌شوند، زیرا سلول‌ها بیش از حد سریع تقسیم شده و درست عمل نمی‌کنند.

### ۷. دچار بیماری ریوی یا لنفادِم هستید

افرادی که اغلب از لاک‌هایی به رنگ بسیار تیره استفاده می‌کنند یا آن‌هایی که سیگار می‌کشند، ممکن است ناخن‌هایشان را به رنگ زرد ببینند. اما این تغییر رنگ، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری ریه یا لنفادم نیز باشد، که تورم ناشی از مایع لنفاوی خارج شده از عروق لنفاوی است. به نظر می‌رسد که رنگ زرد، ناشی از گردش خون ناکافی و تجمع مایع در بدن است. همچنین پرتودرمانی هم می‌تواند باعث لنفادم شود.

### ۸. درگیر یک بیماری قلبی عروقی و یا ریوی هستید

یک بیماری متداول به نام «چماغی شدن ناخن» وجود دارد که زمانی رخ می‌دهد که انگشت ورم می‌کند و ناخن بلند شده و تا نوک انگشت را فرامی‌گیرد. این حالت معمولاً بعد از گذشت زمانی بسیار طولانی پدید می‌آید. تورم انگشت ممکن است ناشی از کاهش سطح اکسیژن در خون باشد و سپس سبب انبساط رگ‌های خونی می‌شود. به همین دلیل این تغییر ناخن گاهی اوقات با بیماری ریه یا بیماری قلبی عروقی ارتباط دارد.

# ماست رو اینطوری بخورید!

لبنیات از اساسی ترین بخش های تغذیه هستند و باید همواره در برنامه غذایی روزانه باشند. مصرف صحیح و در زمان درست مواد غذایی در جذب بهتر و موثر آن ها تاثیر گذار است. در ادامه این مطلب بهترین زمان مصرف ماست را بررسی می کنیم.

### قبل از غذا ماست بخورید

مصرف ماست پیش از وعده غذایی، می‌تواند اشتها را باز کند و در عین حال از تورم و پرفشاری خون کاسته و به طور کلی اثر مثبتی روی سلامت کلی روده بگذارد.

محققان دانشگاه ویسکانسین-مدیسن، به دنبال توصیه مصرف نکردن محصولات لبنی از سوی عده‌ای از متخصصان، به بررسی لبنیات تخمیر شده مانند ماست و پنیر پرداختند. پس از ۹ هفته مصرف لبنیات به وسیله داوطلبان، کاهش چشمگیری در التهاب‌های بدن‌شان مشاهده شد.

التهاب مزمن موجب چاقی، سندرم متابولیسم، بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های دیگر می‌شود. التهاب به عنوان اولین خط دفاعی بدن‌مان، بخشی از سیستم ایمنی بدن‌مان است اما وقتی مدت آن طولانی می‌شود، به خود بدن حمله کرده و موجب از بین رفتن اندام‌ها و دستگاه‌های بدن می‌شود.

داروهای ضدالتهاب مانند آسپرین، ناپروکسین و دیگر داروها، می‌توانند از اثرات التهاب‌های مزمن بکاهند اما خود این داروها عوارض جانبی و خطرات خاص خود را دارند. بنابر بررسی‌های این محققان، از میان محصولات لبنی، ماست با التهاب‌های خطرناک موجود در بدن مبارزه می‌کند.

محققان می‌گویند، ماستی که غنی از باکتری‌های مفید و تخمیرشده باشد، بسیار مفید است. این باکتری‌ها، دوست روده هستند و از مقدار باکتری‌های مضر در روده می‌کاهند.

در ضمن از بیماری‌های التهابی روده، التهاب مفاصل و همچنین آسم، پیشگیری می‌کند. از آنجایی که ماست می‌تواند سوخت و ساز بدن افراد را افزایش دهد، اشتهاآور خوبی محسوب می‌شود و در عین حال از افزایش ناگهانی سطح قند خون پس از مصرف غذا جلوگیری می‌کند که این ویژگی در سلامت نگهداشتن افراد چاق، موثر است. اکنون محققان در تلاش‌اند شناسایی کنند، کدام ترکیب ماست توانسته است این محصول لبنی خوش طعم را دارای ویژگی‌های ضدالتهابی کند.