

آیا مصرف فلفل قرمز با رشد مو رابطه دارد؟



خب همه ما می دانیم که ادویه ها خاصیت دارویی دارند و فلفل جزو یکی از چاشنی هایی است که بارها و بارها در مطالب مختلف خواننده ایم که خواص بسیار زیادی از لاغری و کاهش وزن را با خود به همراه دارد.

به گزارش خبرگزاری برنا؛ حالا مورد دیگر این است که از قدیم الایام مو های پر پشت و سالم یکمی از معیار های زیبایی بوده و تقریباً همیشه همه آدم ها علاوه بر جستجو در مورد راه های داشتن پوست سالم به دنبال پیدا کردن روش هایی برای داشتن مو های زیبا هستند. شاید برای تو هم تعجب آور باشد که فلفل قرمز یکی از همین روش هاست که می تواند در پر شت شدن مو ها تاثیر گذار باشد؛ اما اگر به برخی شامپو ها یا محصولات مراقبت از موی سر دقت کنی می بینی که عصاره فلفل قرمز یا روغن آن جزو مواد تشکیل دهنده شان است پس خیلی هم جای تعجب ندارد. فلفل قرمز قرن ها برای رشد مو استفاده شده و در درمان های بسیاری مؤثر بوده است. مخلوطی از فلفل قرمز و روغن زیتون بهترین راه موثر برای بهبود درخشندگی، پر پشتی مو و همچنین رشد بیشتر مو است. فلفل قرمز گردش خون محیطی را بهبود می بخشد و پوست سر را تغذیه می کند. یکی از روش های استفاده از ماسک فلفل قرمز و روغن پتوون برای پر پشت و خوش حالت شدن مو ها به این صورت است که ۲۵ گرم فلفل خشک را در ۵۰۰ میلی لیتر روغن زیتون قرار بدهد، مخلوط را در یک بطری تیره که نور را عبور نمی دهد بریز و به مدت ۱۰ تا ۱۵ روز ظرف را کنار بگذارد. از این مخلوط به طور منظم بر روی مو ها و پوست سر خود استفاده کن و سپس با همان شامپو و نرم کننده همیشگی مو هایت را شستشو بده و آبکشی کن. این کار به روش عالی و قدیمی برای رشد مو، بهبود ضخامت مو، پر پشتی مو، تحریک مو و همچنین گردش خون پوست سر است که خود باعث رشد مو و فعال شدن فولیکول

های موی سر می شود. این روش یک درمان عالی برای بهبود ضخامت مو است. فلفل جریسان خسون را که به نوبه خود موجب تغذیه پوست سر و تحریک رشد مو ها می شود را افزایش می دهد. مخلوط فلفل با روغن مانند روغن زیتون ماده ای معجزه آسا برای مو هاست. می توانی ترکیبی از روغن نارگیل و فلفل قرمز را به عنوان یک ماسک خانگی دیگر برای مو ها استفاده کنی. ابتدا حدود ۲۰۰ گرم از روغن نارگیل را که در دمای اتاق حالت جامد دارد را با ۲ قاشق غذاخوری فلفل قرمز ترکیب کن و سپس آن را داخل یک شیشه تمیز و خشک بریز. بگذار این مخلوط به مدت ۱ هفته در جای خنک و تاریک بماند. پس از یک هفته شیشه را از محل خارج کرده، محتویات را از صافی رد کن تا پودر های اضافی گرفته شوند. حالا تو یک روغن قرمز رنگ بدون پودر داری. روغن را در یک بطری بریز تا بتوانی آن را نگهداری و استفاده مجدد کنی. در هر بار استفاده روغن را فقط و فقط روی پوست سرت استفاده کن و ماساژ بده. بگذار یک شب تا صبح روی سر باقی بماند و سپس آن را شستشو بدهید. فقط نکته ای

که باید به آن توجه کنی این است که قبل از استفاده بر روی پوست سر در قسمت کوچکی آن را تست کن و در صورت بروز هرگونه مشکل از قبیل سوزش زیاد، قرمزی و... از مصرف آن خودداری کنی.

ایسن کار را می توانی هفته ای یک بار انجام بدهی و از نتیجه افزایش گردش خونی که باعث تحریک رشد فولیکول های مو می شود لذت ببری.

فلفل قرمز قرن ها برای رشد مو استفاده شده و در درمان های بسیاری مؤثر بوده است. درمان عالی برای بهبود ضخامت مو است. فلفل جریان خون، که به نوبه خود تغذیه پوست سر و تحریک رشد مو را افزایش می دهد. مخلوط فلفل با روغن مانند روغن زیتون ماده ای معجزه آسا برای مو می شود.

مخلوطی از فلفل قرمز و روغن زیتون بهترین راه موثر برای بهبود درخشندگی، پر پشتی مو و همچنین رشد بیشتر مو است. فلفل قرمز گردش خون محیطی را بهبود می بخشد و پوست سر را تغذیه می کند.

۲۵ گرم فلفل خشک را در ۵۰۰ میلی لیتر روغن زیتون قرار بدهید. مخلوط را در یک بطری تیره که نور را عبور نمی دهد بریزید. به مدت ۱۰ تا ۱۵ روز ظرف را کنار بگذارید. از این مخلوط به طور منظم بروی موها و پوست سر خود بمالید. شامپو و نرم کننده را مانند قبل استفاده کنید، فقط مطمئن شوید که شامپو این چربی موها را پاک کند.

شما همچنین می توانید ۱ تا ۲ قاشق چای خوری فلفل قرمز را با ۱ تا ۲ قاشق چای خوری روغن زیتون مخلوط کنید. با این کار شما یک خمیر ضخیم بدست می آورید که باید بر تمام پوست سر خود بمالید و ماساژ دهید، سر خود را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپوشانید روغن زیتون گرم و حرارتی فلفل بر روی پوست را کاهش می دهد.

چه مقدار کالری با پیاده روی می سوزد؟



این انرژی اضافی را به عنوان چربی بدن ذخیره می کند. هنگامی که بدن نیاز به انرژی بیشتری نسبت به کالری که مصرف می کند داشته باشد، چربی ذخیره شده بدن را برای انرژی می سوزاند. فعالیت بدنی منظم روش خوبی برای حفظ مقدار سالم چربی بدن است.

به گزارش سرویس ترجمه شفقنا، پیاده روی برای افرادی که می توانند این ورزش را انجام دهند راحت و رایگان است.

در پیاده روی بسته به اندازه بدن و سرعت پیاده روی کالری با سرعت های مختلف می سوزد.

تعداد کالری که بدن در طی هر فعالیت می سوزاند، به میزان متابولیک

یک فعالیت خاص هستند. هنگامی که یک شخص قدم می زند، سرعتی که در آن راه می رود، تعداد MET ها را

متابولیسم پایه به مجموعه ای از فرآیندهای پشتیبانی است که بدن به طور مداوم مانند تنفس انجام می دهد. بدن برای حمایت از این فرآیندها کالری می سوزاند. میزان انجام این عمل بدن BMR است.

BMR بین افراد متفاوت است. محاسبه دقیقاً دشوار است زیرا به عوامل مختلفی از جمله عوامل ژنتیکی که اندازه گیری آنها دشوار است، بستگی دارد. اما می توان BMR را با استفاده از جنس، اندازه بدن و سن تخمین زد.

MET ها معیار میزان انرژی بدن برای

تعداد کالری که بدن در هنگام پیاده روی می سوزاند بسته به طیف وسیعی از عوامل از جمله اندازه بدن و سرعت راه رفتن دارد. پیاده روی همچنین مزایای سلامتی دیگری از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری

تعداد کالری که بدن در هنگام پیاده روی می سوزاند بسته به طیف وسیعی از عوامل از جمله اندازه بدن و سرعت راه رفتن دارد. پیاده روی همچنین مزایای سلامتی دیگری از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری

چای یا قهوه؟ کدام یک سالم تر است؟



بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است. **سلامتی دندان ها** هر دو نوشیدنی می توانند باعث ایجاد لکه روی دندان های شما شوند. به گفته کارشناسان اما، رنگ دانه های موجود در چای تاثیر بیشتری از قهوه روی دندان های شما می گذارد. **مختصان چه می گویند؟** به گفته دکتر پریانکا روتاجی، متخصص تغذیه بالینی، چای به دلیل میزان کمتر کافئین نسبت به قهوه، بهتر است. اما روش تهیه آن نیز مهم است. وی می گوید: «مصرف بیش از حد هر کدام از این نوشیدنی ها، آنتی اکسیدان ها را تحت تاثیر قرار

بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است.

بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است.

بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است.

بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است.

بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است.

بیشتری بسوزانید. این کاهش وزن حتی امکان دارد حدود ۳-۱۳ درصد باشد. جدای از این، قهوه با جلوگیری از تولید سلول های چربی، خاصیت چربی سوزی دارد. بنابراین اگر می خواهید روند کاهش وزن خود را سرعت بخشید، قهوه گزینه مناسبی است.

جعفری بخورید تا چشمتان سالم بماند

حمایت می کند. این کاروتنوئید در بدن شما به ویتامین A تبدیل می شود.

این تبدیل بتاکاروتن توضیح می دهد که چرا جعفری بسیار سرشار از ویتامین A است. یک فنجان ۲/۱ لیوان (۳۰ گرم) برگ تازه خرد شده ۱۰۸ درصد از RDI را برای این ویتامین فراهم می کند.

ویتامین A برای سلامتی چشم ضروری است، زیرا به محافظت از قرنیه - خارجی ترین لایه چشم شما - و همچنین ملتحمه - غشای نازک که جلوی چشم و قسمت داخلی پلک شما را پوشانده است کمک می کند.

جعفری حاوی لوتین، زاکسانتین و بتا کاروتن، ترکیبات گیاهی است که از سلامت چشم محافظت می کند و ممکن است خطر ابتلا به برخی از بیماری های مربوط به سن مانند AMD را کاهش دهد.

عصاره جعفری دارای خواص ضد باکتریایی است جعفری هنگام استفاده به عنوان عصاره ممکن است مزایای ضد باکتریایی داشته باشد. این عصاره همچنین ممکن است از رشد باکتری ها در مواد غذایی جلوگیری کند. یکی از آزمایشات نشان داد که از رشد

باکتریهای مضر مانند لیستریا و سالمونلا جلوگیری می کند - که هر دو به دلیل مسمومیت غذایی شناخته می شوند.

اگرچه این عصاره پتانسیل ضد باکتریایی را در مطالعات لوله آزمایش نشان می دهد، اما این فواید در انسان هنوز مورد مطالعه قرار نگرفته است.

عصاره جعفری در مطالعات لوله آزمایش دارای خواص ضد باکتریایی است. هنوز تحقیقات بیشتری لازم است. **جعفری را به رژیم غذایی خود اضافه کنید** جعفری یک عطر دمنده و طعم دهنده بسیار متنوع و ارزان است. می توانید از نسخه خشک شده به عنوان یک ماده در دستور العمل های مختلف استفاده کنید. این می تواند طعم سوپ ها، خورش ها و سس های گوجه فرنگی را بهتر کند. علاوه بر این، اغلب در دستور العمل های الهام گرفته از ایتالیایی با گیاهان دیگر ترکیب می شود.

جعفری تازه همچنین افزودنی خوبی برای سس سالاد خانگی، مارینا و دستور العمل های غذاهای دریایی است. بسیاری از افراد در دستور العمل هایی که نیاز به پخت و پز ندارند یا در انتهای دوره پختن گیاه به آن اضافه می کنند، از جوانه های تازه استفاده می کنند.

خواص مصرف روزانه چغندر چیست؟



باز شدن رگ های خونی و بهبود جریان خون دارد. اما موضوع قابل توجه اینکه تاثیر مصرف چغندر قند، موثی است و اثر آن فقط تا ۶ ساعت پس از مصرف باقی می ماند، بنابراین مصرف روزانه آن توصیه می شود.

کاهش التهاب

التهاب مزمن یکی از دلایل بروز بیماری هایی مانند آرتروز، سرطان، چاقی مفرط، بیماری های قلبی و کبدی محسوب می شود؛ بتالین موجود در چغندر به کاهش التهابات بدن کمک می کند. پژوهشگران طی انجام مطالعه ای به افراد مبتلا به بیماری های مفصلی، کپسول بتالین دادند که از گیاه چغندر به دست آمده بود. آن ها دریافتند که این ماده باعث تسکین درد افراد شرکت کننده شده بود.

بهبود فرآیند گوارش

مهم ترین ماده ای که باید در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشد، فیبر است؛ چغندر سرشار از فیبر بوده که به هضم غذا و بهبود عملکرد سیستم گوارش بدن کمک زیادی می کند. همچنین مصرف فیبر کافی می تواند مشکلاتی مانند یبوست و بیماری التهابی روده را از بین ببرد. این ماده غذایی خطر ابتلا به بیماری هایی نظیر دیابت نوع دوم، امراض قلبی و سرطان روده را کاهش می دهد. افراد با خوردن روزانه یک چغندر، حدود ۳.۴ گرم فیبر وارد بدن خود می کنند و می توانند از مزایای آن برای سلامت خود بهره مند شوند.

کاهش وزن

همانطور که می دانیم افزایش مصرف میوه و سبزیجات باعث کاهش وزن می شود؛ چغندر قند حاوی کالری بسیار کم، آب فراوان و فیبر بسیار زیاد است. بنابراین با مصرف این گیاه افراد احساس سیری می کنند، اشتها آن ها کاهش پیدا می کند و در نتیجه می توانند به وزن مطلوب خود برسند.

چغندر دارای خواص بی شماری مانند تنظیم فشار خون، کاهش التهاب، بهبود فرآیند گوارش، کاهش وزن و بهبود عملکرد ذهن است.

به گزارش سرویس ترجمه ایمن، چغندر بسیار مغذی و خوش طعم است، سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی بوده و کالری بسیار کمی دارد. این گیاه پاییزی دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که با رادیکال های آزاد موجود در بدن مقابله می کند. ترکیب «بتالین» که مسئول رنگ قرمز چغندر است، از بدن افراد در برابر بعضی سرطان ها و بیماری ها محافظت می کند. در ادامه به بررسی مهم ترین خواص این گیاه پاییزی می پردازیم:

بهبود عملکرد ذهن

عملکرد ذهن انسان با گذر زمان به طور طبیعی کاهش پیدا می کند؛ کاهش جریان خون و اکسیژن رسانی می تواند از دلایل این اتفاق باشد. خوشبختانه رژیم غذایی مناسب می تواند به بهبود عملکرد ذهن کمک کند؛ نیترات موجود در چغندر قند با باز کردن رگ های خونی و افزایش جریان خون، می تواند باعث بهبود فعالیت ذهن شود. نتایج بررسی های محققان نشان می دهد مصرف روزانه چغندر، ممکن است زمان واکنش افراد را بهبود بخشد و نقش موثری در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در دوران پیری داشته باشد.

تنظیم فشار خون

فشار خون بالا می تواند یکی از دلایل اصلی ابتلا به سکته قلبی و مغزی باشد. به گفته محققان مصرف چغندر می تواند فشار خون افراد را چند ساعت پس از مصرف این گیاه بین چهار تا ۱۰ میلی متر جیوه کاهش دهد. با مصرف این گیاه سطح نیترات خون افزایش پیدا می کند؛ نیترات خوراکی طی فرآیند هضم به نیتریک اکسید تبدیل می شود که نقش موثری در

رفع گرفتگی عروق با این ۵ خوراکی

رفع انسداد عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف فیبر محلول، آنتی اکسیدان و چربی های سالم همراه با حفظ سبک زندگی سالم با ورزش از جمله مواردی است که باید با افزایش سن بیشتر از هر زمانی مورد توجه قرار بگیرد. انسداد عروق مشکل جدی است، چون تجمع رسوباتی به نام پلاک در رگ ها می تواند به بیماری های خطرناکی، چون بیماری قلبی، سکته مغزی یا حمله قلبی منجر شود. این گرفتگی ها معمولاً نتیجه رژیم های غذایی نادرست است بنابراین می توانید با تغذیه سالم و انتخاب های درست در سبک زندگی به طور طبیعی عروق و رگ هایتان را پاک سازی کنید. در موارد شدیدتر به مصرف دارو یا حتی عمل جراحی نیاز است.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از سلامانه اما چند خوراکی که برای رفع گرفتگی عروق مناسب هستند:

زردچوبه

زردچوبه ادویه ای معروف در آشپزی است. پلی فنول اصلی زردچوبه کورکومین نام دارد که بر قلب و عروق موثر است. عصاره زردچوبه می تواند کلسترول LDL و تجمع پلاک در عروق را کاهش دهد.

سیب

سیب یکی از بهترین غذاهایی است که می تواند گرفتگی عروق را برطرف کند. مطالعات نشان داده است که سیب می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند، فشار خون را پایین بیاورد

سیب یکی از بهترین غذاهایی است که می تواند گرفتگی عروق را برطرف کند. مطالعات نشان داده است که سیب می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند، فشار خون را پایین بیاورد

سیب یکی از بهترین غذاهایی است که می تواند گرفتگی عروق را برطرف کند. مطالعات نشان داده است که سیب می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند، فشار خون را پایین بیاورد