

## مصرف گلاب در تابستان

## چه مزایایی دارد؟

مزایای مصرف گلاب در تابستان را بدانید.

به گزارش گروه وب گردی خبرگزاری صدا و سیما، گلاب خواص بسیاری دارد که تاکنون درباره آن‌ها صحبت شده و یکی از مهم ترین مزیت‌های گلاب، مصرف آن در تابستان است.

علمای طب سنتی می‌گویند که بویدن گلاب، باعث تقویت قلب می‌شود و احساس نشاط را بیشتر می‌کند. این دستور برای همه فصول سال است.



در تابستان نیز برای کسی که ساعت‌های طولانی در آفتاب بوده و چشم‌های او سرخ شده، بسیار مفید است. همچنین، برای کسانی که تب دارند و قرار است آنها را پاشویه کنیم، کمی گلاب ریختن در آب توصیه شده است. به جای بسیاری از پاک‌کننده‌های شیمیایی پوست، می‌توانید از گلاب استفاده کنید. ماساژ گلاب روی پلک، جهت رفع خستگی چشم و ترکیب گلاب و جوش شیرین بر پوست، جهت از بین بردن جوش، موثر است. گلاب را بویدن، سردردهای ناشی از آلودگی هوا و سر و صدا را برطرف می‌کند. استفاده از بخور گلاب، به درمان بیماری‌های تنفسی کمک می‌کند. استفاده از گلاب استریل، جهت شستشوی چشم و آب‌رسانی پياز مو بسیار مفید است. می‌توانید هنگام حمام کردن، کمی گلاب را روی سر، ماساژ دهید.

# مصرف پنیر خواب شبانه را بهبود می بخشد

موز، به‌ویژه خوب است موز را به رژیم غذایی خود بیفزایید تا خوابتان را بهبود بخشد. موز سرشار از ویتامین ب۶، بتاسیم و منیزیم است که به آرام کردن عضلات تحت فشار زیاد کمک می‌کند.

**تقویت خواب با خوردن برنج و ماهی قزل‌آلا**
غذاهای دریایی و غلات از امگا ۳ که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند، سرشارند. این خوراکی‌ها نه تنها کمک می‌کند به‌محض سر گذلشتن بر بالش راحت‌تر بخوابید بلکه می‌تواند عملکرد و تمرکز را در طول روز نیز بهبود بخشد.

همچنین جو دوسر منبع غنی امگا ۳ است که مقداری مفید از اسیدهای چرب را دارد.

**چه مدت قبل از خواب غذا بخوریم؟**

به گفته هنوی، ایجاد محیط مناسب برای خواب به‌اندازه انواع غذایی که می‌خورید مهم است. خوردن شام درست قبل از خواب به‌ویژه اگر در گرسنه‌ترین حالت باشید ممکن است در آن لحظه فکر خوبی باشد اما هضم غذا به‌طور متوسط سه ساعت طول می‌کشد که به‌مرور زمان احساس آرامش بیشتری به ما می‌دهد.



ملاتونین (هورمون خواب‌آور) که چرخه خواب و بیداری بدن ما را کنترل می‌کند، سرشارند. این مواد برای خواب مفیدند زیرا الگوی خواب را تنظیم می‌کنند و کیفیت و کمیت آن را بهبود می‌بخشند.

تلاش کنید این مواد غذایی خاص را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید تا خواب خوبی داشته باشید: گیلان، آناناس، کیوی و

برخلاف این که همیشه قبل از خواب از خوردن پنیر اجتناب کرده‌ایم، معلوم شده این غذای محبوب در واقع برای کمک به برخورداری از خوابی خوب واقعا مفید است. به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت، به گفته "سل هنوی" - متخصص تغذیه یورک‌تست - برخی از انواع پنیرها در واقع می‌توانند ما را خواب‌آلوده و آماده رفتن به رختخواب کنند. مطالعه ای در انگلیس نشان داد که ۷۵ درصد افراد بعد از خوردن یک تکه پنیر ۸۵ گرمی قبل از رفتن به رختخواب واقعا خواب بهتری داشتند. محصولات لبنی که می‌توانند به افزایش کیفیت خواب شما کمک کنند عبارت‌اند از: ماست، پنیر محلی، شیر و پنیر کم‌چرب.

البته به گفته این متخصص خواب، این موضوع محدود به لبنیات نیست بلکه دسته بزرگی از غذاها وجود دارد که می‌توانیم در آستانه رفتن به رختخواب آن‌ها را بخوریم تا بتوانیم خواب بهتری برای خود مهیا کنیم.

**گیلاس و استراحت طولانی**

هنوی توضیح می‌دهد غذاهای گیاهی از مواد مغذی کلیدی و

## چرا باید ماهی مصرف کنیم؟

اخیرا هشدارى درباره سرانه‌ی پایین مصرف ماهی در آذربایجان شرقی توسط مدیر شیلات و امور آبزیان جهادکشاورزی آذربایجان شرقی اعلام شد که براساس آن میزان مصرف ماهی و آبزیان در استان ۷.۵ کیلوگرم است که این رقم با میانگین ۱۲.۵ کیلوگرمی کشور فاصله زیادی دارد.
قطعا عوامل متعددی از جمله قیمت بالا، عدم آگاهی از فواید مصرف ماهی و یا عادت به سبک تغذیه همیشگی مردم آذربایجان شرقی را برای قرار دادن ماهی در سبد غذایی خود، بی‌ربغیت کرده است.

دکتر حسن فرهاد غیبی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این‌که گوشت ماهی جزو لطیف‌ترین گوشت‌هاست که به راحتی جذب بدن و هضم می‌شود، اظهار کرد: استفاده از گوشت ماهی برای افرادی که دچار مشکل گوارشی هستند و نمی‌توانند از گوشت قرمز استفاده کنند، بهترین گزینه است.

وی در رابطه با روغن‌های ماهی، تشریح کرد: معمولا روغن سایر گوشت‌های قرمز، روغن‌های جامد اشباع هستند و توصیه می‌کنیم از این موارد کم‌تر استفاده شود، طبق مطالعات انجام شده، استفاده از گوشت‌های قرمز توسط افرادی که دچار مشکل قلب و عروق و کانسر هستند باید به حداقل برسد و روغن گوشت ماهی را جایگزین آن کنند چرا که روغن گوشت ماهی جزو روغن‌های مفید است.

وی با تأکید بر اینکه بدن نیازمند دریافت اسیدهای چرب امگا۳ است ولی نمی‌تواند به تنهایی آن را تولید و رفع نیاز کند، گفت: ماهی‌هایی که از آب‌های سرد صید می‌شوند دارای اسیدهای چرب امگا ۳ زیادی هستند و بهترین منبع برای جذب اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند بنابراین استفاده از این نوع ماهی‌ها برای تأمین اسیدهای چرب امگا ۳ بدن نیاز است. این متخصص تغذیه یاد‌آورد شد: در اکثر افراد جامعه کمبود

## ذرت مکزیکی مفید یا مضر؟

کارشناس مسؤل واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان افزود: نوع دیگری از ذرت به‌صورت بو‌داده تهیه می‌شود و اگر به‌صورت خانگی، کم نمک و بدون روغن تهیه شود یک میان وعده بسیار مناسب

ذرت مکزیکی به صورتی که در حال حاضر ارائه می‌شود حتی برای افراد سالم نیز توصیه نمی‌شود.
ذرت مکزیکی به صورتی که در حال حاضر ارائه می‌شود حتی برای افراد سالم نیز توصیه نمی‌شود.
به گزارش سرویس سلامت ایسنا، مهنوش صاحب‌دل

کارشناس مسؤل واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: ذرت سرشار از ویتامین‌های گروه C، B، و A و املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن بوده و قسمت اعظم آن را مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد.
همچنین ذرت دارای مواد آنتی اکسیدان (ضد سرطان) و فیبر غذایی بوده که در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های گوارشی مثل یبوست بسیار مناسب است.
وی ادامه داد: ذرت به اشکال متنوعی مثل کنسروی، بخار پز، کبابی و بو داده مورد استفاده قرار می‌گیرد که بهترین نوع آن بخار پز کردن دانه‌های ذرت در خانه است.
تا چند سال پیش ذرت به‌صورت ذرت کبابی یا همان بلال تهیه و مصرف می‌شد که نوع کم نمک آن به عنوان یک میان وعده غذایی مفید توصیه می‌شود، ولی باید توجه داشت که بلال‌ها هنگام کباب شدن نسوزند؛ چرا که با سوختن هر ماده غذایی احتمال سرطان زایی آن افزایش می‌یابد.



ویتامین DC وجود دارد که غذاهای دریایی از جمله ماهی، میگو و سایر محصولات دریایی بهترین منبع برای تأمین این ویتامین برای بدن است.

وی با بیان اینکه توصیه می‌کنیم زنان باردار هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنند، گفت: استفاده از ماهی تازه اهمیت زیادی دارد برای تشخیص ماهی تازه، می‌توانیم انگشت خود را به بدن ماهی فشار دهیم اگر برآمدگی روی بدن ماهی سریعاً به حالت اولیه بازگردد مشخص می‌شود که ماهی تازه است ولی اگر در مدت زمان طولانی بازگردد، ماهی کهنه است.
وی با اشاره به ویژگی‌های ماهی تازه، گفت: رنگ آبشش‌های ماهی تازه، روشن است اگر آبشش‌ها تغییر رنگ بدهند ماهی کهنه محسوب می‌شود، همچنین فرو رفتگی و شفاف نبودن چشم‌های ماهی نشان از کهنه بودن ماهی است.
وی با بیان این که برای بالا بردن میزان مصرف گوشت سفید از جمله ماهی‌ها نیاز به آموزش و فرهنگ سازی داریم،

### ۵ خاصیت جو برای سلامتی



جو از جمله پرکاربردترین غلات در جهان است که به دلیل برخورداری از مواد معدنی و ویتامین‌های سرشار برای سلامتی فوائد بسیاری دارد. به گزارش ایسنا، ابتدا این گیاه در مصر باستان و در دوران بین‌النهرین کشت می‌شد اما در سال‌های ۱۸-۲۰۱۷ اتحادیه اروپا به جایگاه نخست تولیدکنندگان این نوع از غلات در جهان دست پیدا کرد. در آن سال تولید جهانی جو حدود ۱۴۲.۳۷ میلیون تن بوده است.

سالم‌ترین نوع این غله جو پوست کنده است. از آنجائیکه غلات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند مصرف مرتب از آن برای سلامت مفید خواهد بود. در ادامه سایت مدیکال دیلی به برخی از فوائد این نوع غله اشاره کرده است.

#### هضم غذا

جو حاوی فیبر مورد نیاز برای تنظیم حرکت روده است. همچنین این ماده خوراکی با متوازن ساختن باکتری‌های خوب روده سلامت آن را حفظ می‌کند. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۳ نشان داد مصرف جو در زنان برای مدت چهار هفته سوخت و ساز بدن و عملکرد روده آنان را تقویت می‌کند. همچنین نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که میزان فیبر موجود در جو می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده نقش مهمی داشته باشد.

#### کاهش وزن

فیبر از خاصیت کاهش میزان اشتها برخوردار است و موجب می‌شود فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشد، در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۸ نشان داد مصرف جو برای مدت شش هفته وزن را کاهش داده و با تحریک حس سیری از میزان گرسنگی می‌کاهد.

#### مشکلات قلبی عروقی

از مواد مغذی موجود در جو می‌توان به ویتامین B۳، تیامین (ویتامین B۱)، سلنیوم، مس و منیزیم اشاره کرد. این مواد معدنی در کاهش میزان کلسترول و فشار خون که فاکتورهای مهمی در بروز بیماری قلبی به حساب می‌آیند، موثر است. این نوع غله به پاکسازی عروق خونی و کاهش التهاب کمک می‌کند.

#### سرطان

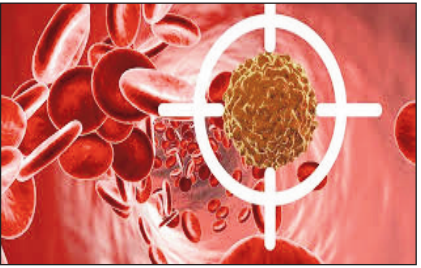
ماده معدنی سلنیوم که به ندرت در مواد غذایی یافت می‌شود در جو وجود دارد. سلنیوم از این ویژگی برخوردار است تا چندین ترکیب سرطان‌زا را از بین ببرد. همچنین سلنیوم برای عملکرد آنزیم کبد حیاتی است. همچنین این ماده معدنی با فعال ساختن سلول‌های T به هنگام ضرورت در عملکرد صحیح سیستم ایمنی نقش دارد.

#### سلامت استخوان

جو حاوی مواد معدنی منگنز، منیزیم و فسفر است که تمامی آن‌ها در داشتن ساختار استخوانی سالم، استخوان‌سازی و به طور کلی استحکام استخوان‌ها نقش دارند.

**مطالعات نشان می‌دهد:**

### تنهایی موجب کاهش طول عمر بازماندگان سرطان می‌شود



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بازماندگان سرطان که در تنهایی زندگی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که همراه و همدلی در زندگی دارند، بیشتر احتمال دارد فوت کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد افرادی که بیشترین تنهایی را دارند بیشترین احتمال مرگ را دارا هستند. «جینگ ژوان ژائو»، محقق ارشد در انجمن سرطان آمریکا، گفت: «تنهایی، احساس منزوی بودن، یک نگرانی رایج در میان بازماندگان سرطان است.» ژائو توضیح داد که تشخیص و درمان سرطان باعث انزوای افراد می‌شود زیرا آنها درگیر مبارزه شخصی با این بیماری مخوف هستند و روابط اجتماعی آنها راحت‌تر فشار قرار می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان بیش از ۳۴۰۰ بازمانده سرطان ۵۰ ساله و بالاتر را ردیابی کردند. حدود ۲۸ درصد از بازماندگان احساس تنهایی شدید و ۲۴ درصد دیگر احساس تنهایی متوسط را گزارش کردند.محققان دریافتند افرادی که بالاترین سطح تنهایی را گزارش می‌کنند، ۶۷ درصد بیشتر از افرادی که کمتر تنها هستند، در معرض خطر مرگ قرار دارند. ژائو افزود: «با توجه به پیامدهای سلامتی قابل توجه تنهایی و انزوا، ما باید ایجاد ارتباط اجتماعی را به همان شیوه‌ای که دیگر مسائل مهم بهداشت عمومی مانند تنباکو، چاقی و اختلالات مصرف مواد را در اولویت قرار داده ایم، در اولویت قرار دهیم.»