

لیمو ترش کلکسیون۱ از خاصیت

با خواص شگفت انگیز لیموترش آشنا شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از سندنج، لیموترش حاوی ویتامین C وآنتی اکسیدان قوی است که علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد و رادیکال‌های آزاد در بدن از تشکیل سلول‌های سرطانی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.

لیموترش منبع خوبی از ویتامین B کمبیکس و پیش ساز ویتامین A می‌باشد. این ویتامین‌ها ایمنی بدن را افزایش می‌دهند.

لیمو ترش مانع اسهال و استفراغ می شود

مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار می شود. به عنوان مثال اگر چند قطره از سانس لیمو یا مقداری آب لیمو را به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب و تقویت نیروی بدن خواهد شد.

با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین C موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن میشود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف

یک متخصص تغذیه پاسخ داد

آیا شلغم برای سرماخوردگی مفید است



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، درباره

خواص درمانی شلغم در سرماخوردگی توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، در پاسخ به این سوال که آیا واقعاً شلغم پنی سیلین دارد یا خیر، گفت: پنی سیلین به گروهی از آنتی‌بیوتیک‌ها گفته می‌شود که از کیک‌های پنی سیلیوم به دست می‌آیند و در کنترل عفونت‌های باکتریایی موثرند. بنابراین این ماده در درمان سرماخوردگی نقشی ندارد چون سرماخوردگی عفونت ویروسی است نه باکتریایی.

وی افزود: گاهی اوقات عفونت‌های باکتریایی هم اصطلاحاً سوار یا همراه این عفونت ویروسی می‌شوند که به صورت گلودرد چرکی و یا عفونت سینوس‌ها خود را نشان می‌دهند که در این صورت پنی سیلین ممکن است مؤثر باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در توضیح اینکه شلغم نوعی سبزی ریشه‌ای است که به طور سنتی برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود، ادامه داد: علت تأثیر شلغم در سرماخوردگی‌ها این است که هر یک گرم شلغم ۸۵ میکروگرم لوتئین و ۲۰ میکرومول گلوکوزینولات دارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: تحقیقات گواه این موضوع است که لوتئین خاصیت ضد ویروسی، ضدباکتریایی و ضدالتهابی دارد و گلوکوزینولات‌ها هم خواص ضد التهابی قوی دارند که باعث کاهش التهاب گلو، حفره دهان و سینوس‌ها می‌شوند.

اسلامیان تأکید کرد: شلغم پنی‌سیلین ندارد ولی در برطرف کردم علائم سرماخوردگی و بهبود وضعیت بیمار می‌تواند تأثیر مثبت داشته باشد.

متخصص تغذیه عنوان کرد

چه کسانی نباید هیچ وقت غذای کپک زده را بو کنند

متخصص تغذیه گفت: برخی بیماران در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرترند، بنابراین نباید هیچ وقت غذای کپک زده را بو کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان درباره کپک روی نان و یا سایر مواد غذایی، افزود: کپک‌ها قارچ‌های میکروسکوپی هستند که بعد از تشکیل کلونی روی مواد غذایی و تولید اسپورهای رنگی قابل دیدن می‌شوند، هیچ پژوهشی تا به امروز دقیقاً مشخص نکرده که چند گونه کپک وجود دارد ولی تعداد آنها بیش از ۳۰۰ هزار گونه تخمین زده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه برخی از کپک‌ها ممکن است سمی تولید کنند که به آن مایکوتوکسین گفته می‌شود، ادامه داد: معروف ترین مایکوتوکسین‌ها آفلاتوکسین‌ها هستند که عمدتاً توسط aspergillus flavus تولید می‌شوند و البته سرطانزاهم هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد تخمین زده که یک چهارم کل محصولات کشاورزی در دنیا آلوده به مایکوتوکسین‌ها هستند.

سلامت



مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

آلیمو ضد کم خونی است و غلظت خون را از بین می‌برد.

مخلوط آلیمو و گلپسرين به کیفیت ۱ به ۱۰ برای نرم کردن پوست و از بین بردن جوش،آکنه و آفتاب‌سوختگی‌های پوست بسیار مفید است. مصرف لیمو ترش در بارداری به کاهش حالت تهوع و جذب آهن در غذاها کمک میکند.

علاوه بر این همه خاصیت که در مورد این میوه ذکر شد ، لیموترش در سلامت قلب و عروق، در سلامت کبد ، کلیه و مجری ادراری، در بهبود رماتیسم و سیاتیک در سلامت دهان و دندان، در سلامت روان، وتأثیر بسزایی دارد.

بهترین روش برای خوردن پوست لیمو

اکنون بهترین شیوه برای خوردن لیمو ترش: ابتدا باید لیمو را در فریزر نگهدارید تا فریز شود. سپس آن‌ها را خرد یا رنده کنید. حال می‌توانید این تکه‌ها را در سالاد استفاده کنید و یا مستقیماً با مقداری شکر مخلوط کرده و میل بفرمایید. این بهترین شیوه است تا هم از مزه و هم از خواص مفید پوست لیمو بهره‌مند شوید.

پرتقال کاهش دهنده کلسترول خون و پیشگیری کننده از عفونت‌های ویروسی است

از این طریق سموم بدن دفع می‌شود، در نتیجه انسان را با نشاط می‌سازد.

لازم به ذکر است، آن عده از بیماران آسمی، رماتیسمی و پوستی که روزانه مقداری ترکیبات کورتون مصرف می‌کنند برای