



# این ۷ گیاه را قبل از مصرف حتما بپزید

♦ گروه سلامت //

مصرف پخته شده برخی سبزیجات می تواند سیستم ایمنی بدن انسان را در برابر بسیاری از بیماری ها مقاوم سازد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، مصرف خام بسیاری از سبزیجات می تواند تاثیر زیادی در بهبود بیماری های انسان داشته باشد از طرفی استفاده از برخی سبزیجات به صورت پخته شده هم می تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری های مقاوم سازد.

♦ گوجه فرنگی



اگر می خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه فرنگی که یک آنتی اکسیدان با خواص ضد التهابی است بهره ببرید آن را بپزید و بعد میل کنید به یاد داشته باشید که مصرف گوجه فرنگی به صورت خام فقط ۴ درصد لیکوپین به بدن می رساند در صورتی که پختن آن می تواند باعث جذب کامل لیکوپین به بدن شود. چرا که ویتامین های موجود در گوجه فرنگی پخته مانند ویتامین A، ویتامین K، ویتامین C و آهن به حفظ سلامت مادر و جنین کمک کند و در کاهش وزن، کاهش خستگی بدن، تقویت بینایی ، بهبود رشد موهای جنین، کمک کردن به تصفیه خون، کاهش فشار خون، درمان کم خونی در دوران بارداری، حفظ سلامت دندان، لثه و استخوان تاثیر زیادی دارد.



♦ هویج

بتاکاروتن که نوعی آنتی اکسیدان است و در بدن تبدیل به ویتامین A می شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می یابد؛ همچنین هویج پخته شده به علت وجود ویتامین k، پتاسیم، آنتی اکسیدان، بتاکاروتن و فیبر در خود یک ماده غذایی مناسب برای کاهش وزن، جلوگیری از بروز اسهال و درمان اسهال است.

♦ اسفناج



اسفناج دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی، کاهش استرس و جلوگیری از آلزایمر کمک می کند. سطح اسید فولیک اسفناج با پختن این سبزی بیشتر حفظ خواهد شد و برای لاغری، سلامت قلب، پیشگیری از آکنه، رفع سوزش سر دل، درمان یبوست، رشد مو، جلوگیری از ریزش مو، تنظیم خواب، آلکالایز بدن، سلامت چشم، پیشگیری از آب مروارید، جلوگیری از انواع سرطان ها موثر است.

♦ کدو حلوائی

جذب آنتی اکسیدان ها و بتاکاروتن موجود در

کدو حلوائی با پخته شدن آن بیشتر می شود. این ماده غذایی می تواند در جلوگیری از سرما خوردگی، آنفلوانزا، کاهش حساسیت های



پوستی، ضد پیری، درمان لکه های تیره پوست، استفاده به عنوان ماسک، درمان آکنه، رشد و تقویت مو، یک نرم کننده عالی برای موهای خشک، کاهش وزن، کاهش خطر سرطان ریه در افراد سیگار و کاهش خطرات حمله آسم تاثیر زیادی دارد.

♦ کلم بروکلی



بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتون های آن تقویت می شود و در تنظیم فشار خون، بهبود بیماری های قلبی، پیشگیری از سرطان، حفظ بدن در آلرژی و التهاب، آسان تر کردن هضم غذا و جلوگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت موثر است.

♦ سیب زمینی

اینطور ثابت شده است که مصرف سیب زمینی

## راهکارهایی که شما را از شر چربی شکم خلاص می کند

♦ گروه سلامت //

رعایت بسیاری از اصول و قوانین ساده می تواند شما را از شر چربی های شکمی خلاص کند و تناسب اندام را برایتان به ارمغان بیاورد. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از انسان ها مخصوصا بانوان برای کاهش وزن و سوزاندن چربی ها راهی بیمارستان های گوناگون می شوند تا با عمل جراحی به آرزوی دیرینه خود که همان تناسب اندام است برسند. اما اگر به منظور کاهش وزن به انجام فعالیت های ورزشی می پردازید بهتر است بدانید که رعایت چند اصول در این روش می تواند تاثیر شگفت انگیزی در کاهش سلول های چربی بدن داشته باشد.

نوشیدن مایعات بدون شکر

آب، چای تلخ، قهوه سیاه و چای سبز ۴ نوشیدنی هستند که برای جلوگیری از کم آبی بدن شناخته شده و ممکن است متابولیسم بدن شما را افزایش بدهند. با نوشیدن مداوم این نوشیدنی های پرطرفدار چربی های شکم شما سریع تر سوزانده می شود.

مصرف میوه

اگر علاقه ای به خوردن صبحانه ندارید مصرف روزانه یک عدد میوه در هنگام صبح می تواند باعث سوزاندن چربی های اضافی بدن شما مخصوصا چربی های ناحیه شکم شود. اما در صورت مصرف صبحانه بهتر است در طول روز خوردن میوه را جایگزین مصرف قند و شیرینی جات کنید.

مصرف سبزیجات تازه

سبزیجات را به صورت خام، بخارپز و تفت داده شده بخورید. به یاد داشته باشید که کره، پنیر، مایونز و سس های دیگر را به سبزیجات خود اضافه نکنید و اگر سبزیجات را کباب کردید از اضافه کردن روغن زیتون و نارگیل غافل نشوید با این روش حامی موثری در جهت از بین بردن

چربی های شکمی خود باشید.

گوشت بخورید

گوشت بدون چربی مانند گوشت گاو، مرغ و ماهی در مبارزه با چربی شکم عالی عمل می کنند؛ علاوه بر آن ویتامین های موجود در گوشت می تواند باعث افزایش سیستم ایمنی بدنتان شود.

از بین بردن چربی شکم با مصرف گوشت

از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده دوری

کنید؛ کربوهیدرات های تصفیه شده مانند آرد سفید، نان، برنج، شیرینی، انواع سس، ماکارونی، تنقلات، پاستا و غلات صبحانه به راحتی می توانند باعث افزایش وزن در شما شوند پس با کنار گذاشتن این ماده های چربی زا باعث کاهش چربی های شکمی خود شوید.

مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده

غلات سیوس دار

مصرف فیبرهای ویسکوز فیبر ویسکوز در خوراکی هایی مانند جوی دوسر، لوبیای خشک شده، آجیل، جو، تخم کتان، پرتقال، سیب و هویج یافت می شود که خوردن زیاد آن نه تنها مشکلی ندارد بلکه باعث سوزاندن چربی ها هم می شود.

مصرف فیبرهای ویسکوز

مصرف دانه چیا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید؛ دانه های چیا را روزانه به صورت خام و خیس شده در آب میل کنید یا به جو دوسر، غلات، ماست، سبزیجات و برنج اضافه کرده و دو بار در روز حدود ۱.۵ قاشق غذاخوری میل کنید؛ چرا که نقش موثری در کاهش وزن خواهند داشت.

فعالیت های ورزشی

اضافه کردن ورزش هوازی به فعالیت های روزانه باعث از بین رفتن چربی شکم می شود. سعی کنید روزانه ۱۵ دقیقه ورزش هوازی داشته باشید؛ ورزش هوازی شامل فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن، شنا و دوچرخه سواری است.



### مصرف شیر پرچرب خطر چاقی در کودکان را کاهش می دهد

♦ گروه سلامت //

تحقیق جدید نشان می دهد کودکانی که شیر کامل (پرچرب) مصرف می کنند در مقایسه با کودکانی که شیر کم چرب می نوشند، کمتر با ریسک چاقی و اضافه وزن روبرو هستند.

به گزارش مهر، محققان بیمارستان سنت مایکل تورنتو کانادا به بررسی ۱۴ مطالعه که شامل حدود ۲۱ هزار کودک زیر ۱۸ سال بود پرداختند. این کودکان یا شیر کامل (۳.۳٪ چربی) یا شیر با چربی کمتر از ۲٪ مصرف می کردند.

محققان مشاهده کردند در مقایسه با کودکانی که شیر کم چرب یا شیر فاقد چربی می نوشیدند، کودکانی که شیر پرچرب می نوشیدند ۳۹ درصد کمتر با ریسک چاقی یا اضافه وزن روبرو بودند و با افزایش مصرف شیر پرچرب، ریسک چاقی به طور مداوم کاهش می یابد.

دکتر «جاناتان مگیور»، عضو ارشد تیم مطالعه، در این باره می گوید: «اکثر کودکان در کانادا و ایالات متحده شیر گاو را به صورت روزانه مصرف می کنند و این شیر منبع اصلی چربی رژیم غذایی برای بسیاری از کودکان است.» وی در ادامه می افزاید: «بررسی های ما نشان می دهد، کودکان پیرو این توصیه که شیر کم چرب از دو سالگی جایگزین شیر کامل شود، لاغرتر از کودکانی که شیر کامل مصرف می کردند نبودند.»

این یافته ها، دستورالعمل های بین المللی را به چالش می کشاند که توصیه می شود کودکان به جای شیر کامل از شیر کم چرب استفاده کنند تا خطر ابتلاء به چاقی را کاهش دهند. اعضای این تیم تحقیقاتی در نظر دارند در آینده مطالعات جامع تری را به طور مشخص در این زمینه انجام دهند.

### فواید سنگ پا را جدی بگیرید

♦ گروه سلامت //

سنگ پا دارای فواید زیادی است و استفاده از آن می تواند از ابتلای انسان به برخی بیماری ها جلوگیری کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، استفاده از سنگ پا دارای فواید زیادی است و می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری کند. برای استفاده از سنگ پا بهتر است ابتدا آن را خیس کنید و سپس به آرامی بر روی ناحیه پینه بسته بکشید تا شاهد پوستی تازه و نرم باشید؛ البته حتما به یاد داشته باشید که سنگ پا را زیاد به کف پای خود فشار ندهید.

امروزه روغن زیتون به عنوان یکی از مناسب ترین ابزارهای درمانی در جهت از بین بردن ترک زیر پا شناخته شده است اما باید بدانید که سنگ پا موثرترین و مفید ترین عامل در جهت مرطوب کردن کف پای شماست که تاثیر فوق العاده ای دارد.

اگر برای نرم کردن و افزایش رطوبت پاشنه پای خود از گرم های نرم کننده مختلف استفاده کرده و نتیجه مطلوبی نگرفته اید بهتر است بدانید که سنگ پا برای لایه برداری بسیار مفید و سودمند است؛ زیرا سنگ پا پوست کسل کننده شما را زنده کرده و باعث بهبود گردش خون خواهد شد.

: فواید سنگ پا برای بیماری ها

موهای زائد خود را با استفاده از سنگ پا نابود کنید

سنگ پا یکی از موثرترین روش های بدون درد برای از بین بردن موهای زائد بدن است برای انجام این روش کافی است با استفاده از فشار ملایم، سنگ پا را روی موها با حرکتی دایره ای بکشید تا موها از بین بروند. برای از بین بردن دائمی موهای زائد کافی است به مدت چند روز این کار را تکرار کنید.

استفاده روزانه از سنگ پا به مدت ۱۰ دقیقه می تواند باعث کاهش دیابت نوع دو، درد معده، تنظیم انسولین خون، بی خوابی، تقویت سیستم قلبی- عروقی، از بین بردن قارچ ها و میکروب ها، تقویت عملکرد مغز و هورمون رشد، افزایش قد، رفع سردرد، افزایش چربی سوزی، از بین بردن پوست ضخیم، پیشگیری از بروز عفونت و درد ترک های پاشنه پا، رفع بیماری های بینی، رفع میخچه و پینه شود.

### موثرترین میوه برای درمان سرماخوردگی

♦ گروه سلامت //

میوه های حاوی ویتامین C برای درمان سرماخوردگی و کاهش سرفه بسیار مفید هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، شاید شنیده باشید که می گویند برای کسب انرژی و نشاط بیشتر در روز آب آناناس میل کنید. در واقع آناناس یک میوه استوایی است که در هر فروشگاهی می توان آن را خریداری کرد. جالب است بدانید که در آمریکای مرکزی و جنوبی، آناناس نه تنها برای طعم شیرینش مصرف می شود بلکه برای درمان مشکلات هاضمه و التهابی هم استفاده می شود.

باید بدانید که یک فنجان از تکه های آناناس تازه تقریباً شامل ۸۲ عدد کالری، ۰.۲ گرم چربی، ۰ گرم کلسترول، ۲ میلی گرم سدیم، ۲۱.۶۵ گرم کربوهیدرات (شامل ۱۶ گرم قند و ۲.۳ گرم فیبر) و ۸۹ گرم پروتئین، ۱۳۱ درصد ویتامین سی، ۲ درصد ویتامین آ، ۲ درصد کلسیم، ۳ درصد آهن، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B۶، اسید فولیک، منیزیم، منگنز، پتاسیم، بتا کاروتن، بروملین و آنتی اکسیدان هاست. از آنجایی که آناناس یک منبع غنی از ویتامین C است و می تواند با درد مفاصل و بیماری های قلبی مبارزه کند.

مصرف آناناس برای تقویت سیستم ایمنی، قوی شدن ماهیچه ها، تقویت استخوان ها، درمان سینوزیت، بهبود آلرژی، کاهش خلط در گلو، افزایش عملکرد حافظه، کاهش لخته شدن خون، کاهش استرس، جلوگیری از سرطان، تقویت لثه، سلامت چشم، بهبود بینایی و پیش گیری از یوکی استخوان در زنان یائسه تاثیر بسیار زیادی دارد.

آناناس برای درمان سرماخوردگی و سرفه

از آنجایی که آناناس یک منبع انرژی برای تامین ویتامین C است و این ویتامین نقش ضد التهابی را در بدن ایفا می کند پس مصرف آن برای درمان سرماخوردگی و کاهش سرفه های شدید بسیار موثر است و بروملین موجود در آن التهاب و مشکلات سیستم تنفسی را کاهش می دهد. در مواقع سرماخوردگی یک لیوان آب آناناس را به منظور بهبود سرماخوردگی سریع جایگزین آب پرتقال جایگزین کنید.