

موز به جای هویج

وقتی تمام روز به صفحه‌نمایش خیره شده‌اید، حتی عینک‌های آنتی‌رفلکس هم از عهده مراقبت از چشم‌های خسته‌تان بر نمی‌آیند. شاید در چنین شرایطی، عمل کردن به توصیه کسانی که هویج را دارویی طبیعی برای آرام کردن چشم‌های خسته می‌دانند تنها راه پیش رویتان باشد، اما محققان می‌گویند اگر هرروز یک عدد موز بخورید چشم‌هایتان را در برابر خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مصون می‌کنید. از آنجا که موز حاوی کاروتنوئید است نه‌تنها مانع ضعیف و بیمار شدن چشم‌هایتان می‌شود بلکه از شما در برابر بیماری‌هایی مثل سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی -عروقی و دیابت محافظت می‌کند.

یکشنبه ● ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۵ ● شماره پنجاه و یک

ویس شتره

هفته کار و کارگر- روبه‌راه



چرا بهتر است شب‌هانا و پنیر بخورید؟

گوشت قرمز بیشتر از بسیاری از مواد غذایی در رژیم ما ایرانی‌ها جا گرفته اما محققان می‌گویند اگر از همین امروز برای کم کردن سهم این ماده غذایی در رژیمتان تلاش نکنیم، بیماری‌هایی مثل سرطان روده، سرطان پروستات و... زندگی‌مان را تهدید خواهند کرد. از نظر آن‌ها به دلایلی که در ادامه فهرست می‌کنیم، بهتر است لااقل چند روز هفته سفره‌تان را بدون گوشت قرمز بچینید.

به‌خاطر قلبتان

گوشت قرمز التهاب‌آور است و وقتی التهاب‌هایی که به‌خاطر مصرف مکرر آن ایجاد شده، تشدید شوند و درمان نشوند، بیماری‌هایی مثل مشکلات قلبی و عروقی را به جان شما می‌اندازد. اگر نمی‌خواهید قلبتان در جوانی بایستد، این ماده را به همه غذاهایی که می‌خورید وارد نکنید. گذشته از این محققان می‌گویند مصرف گوشت قرمز باکتری‌هایی را به روده وارد می‌کند که باعث بسته شدن رگ‌های خونی می‌شوند و سلامت قلب را تهدید می‌کنند.

به‌خاطر سلول‌هایتان

بررسی‌های مختلف ثابت کرده‌اند که گوشت‌خورها بیشتر در خطر ابتلا به سرطان هستند و سرطان‌های روده و پروستات بیشتر از کسانی که گیاه‌خوارند یا کمتر گوشت می‌خورند، آن‌ها را گرفتار می‌کند.

به‌خاطر جاتان

اگر عمر طولانی می‌خواهید کمتر گوشت بخورید. محققان شاید در پیدا کردن اکسیر حیات موفقیت چندانی به دست نیاورده باشند اما می‌گویند گوشت قرمز می‌تواند در ست برعکس چنین اکسیری عمل کند و مصرف کنندگان پروپاقرصش را به کشتن دهد.



چرا باید هر روز شکلات کاکائویی بخورید؟

نگرانی‌تان در مورد اضافه‌وزن را بهانه نکنید و روزتان را با خوردن یک شکلات کاکائویی شروع کنید تا برای سوزاندن کالری اضاف‌ای که به بدنتان رسانده‌اید، به اندازه کافی فرصت داشته باشید. محققان می‌گویند به این دلایل باید کاکائو را در برنامه روزانه غذایی‌تان جا دهید:

آنتی‌اکسیدان دارد

کاکائو بهترین ماده خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان است. ترکیبات موجود در دانه کاکائو نه‌تنها ضدپیری است بلکه به زدودن سموم از کبد و خون هم کمک می‌کند. شما با خوردن خوراکی‌هایی که در ترکیبشان کاکائو به‌کاررفته، می‌توانید سلامت قلب و عروق‌تان را تضمین کنید، کلسترول خونتان را کاهش دهید و احتمال دچار شدن‌تان به دیابت را هم پایین بیاورید.

قلب‌تان را سالم نگه می‌دارد

اولین دلیل مرگ ایرانی‌ها دچار شدن به بیماری‌های قلبی است اما شاید اگر مردم کشورمان بیشتر سراغ کاکائو بروند، تا اندازه‌ای به کم‌رنگ شدن این مشکل کمک کنند. محققان

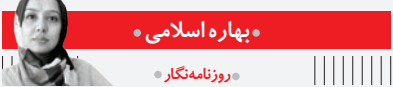


کتیرنو | ۱۳

سم‌زدایی بی‌درد و در دسر

با کمک این خوراکی‌ها بدنتان را پاکسازی کنید

شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که هر سال می‌خواهند سری به انجمن حجامت بزنند و خوششان را پاکسازی کنند اما تا به حال شهامت امتحان کردن این روش درمانی را پیدا نکرده‌اند؟ اگر شما هم از کسانی هستید که دلتان به حجامت کردن راضی نمی‌شود و در عین حال نگران انباشته شدن سموم در بدنتان هستید، این مطلب را بخوانید. شما می‌توانید بدون درد و خونریزی و تنها با خوردن این مواد غذایی، بدنتان را پاکسازی و از سموم خالی کنید.



■ برگ‌سبزها

برای سم‌زدایی از بدنتان می‌توانید سراغ سبزیجات برگ‌سبز مثل اسفناج بروید. اما در کنار آن‌ها اگر از انواع کلم مثل کلم‌بروکلی و کلم‌پیچ هم استفاده کنید، نتیجه ایده‌آلی می‌گیرید. این سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به پاکساز ی بدن کمک می‌کنند. گذشته از این، با مصرف این سبزیجات فیبردار می‌توانید به دستگاه گوارش و فعالیت بهتر آن و هضم غذا کمک کنید.

■ فلفل دلمه

فلفل دلمه نه‌تنها سموم خون را دفع می‌کند و به بهبود سیستم گردش خون کمک می‌کند، بلکه می‌تواند دستگاه گوارش را هم پاکسازی کند و نوسان‌های در دسر ساز فشارخون را هم از بین ببرد. فلفل دلمه منبع خوبی از ویتامین A و B و C و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم و فسفر است و همین دلایل کافی است تا جایی برایش در سبد غذایی‌تان باز کنید.

■ لیمو

حتما پیش از این هم شنیده‌اید که با خوردن آب‌لیموی تازه می‌توانید از ابتلا به بیماری‌های مختلفی پیشگیری کنید اما بد نیست بدانید که یکی از مهم‌ترین خاصیت‌های لیمو، پاکسازی بدن و از بین بردن سموم مزاحم است. برای رساندن این فایده به بدنتان می‌توانید یک لیمو را در آب ولرم بچکانید و هر صبح میل کنید و امیدوار باشید که بخش زیادی از سموم بدنتان تا پایان روز دفع می‌شوند. گذشته از این لیمو ویتامین C فراوانی در خود دارد و می‌تواند فعالیت کبد را بهبود بخشد.

■ آب

اگر انتظار دارید بدون نوشیدن آب کافی سموم بدنتان دفع شود، چاره‌ای جز نایمید کردنتان نداریم. آب یکی از بهترین و موثر ترین مواد برای دفع سموم است و اگر هر روز به میزان کافی از آن بنوشیده، بدنتان زودتر پاکسازی می‌شود.

■ زردچوبه

خوشبختانه خانواده‌های ایرانی زردچوبه را به بسیاری از دستورهای غذایی‌شان وارد کرده‌اند و از خواص بی‌شمار این ادویه بهره می‌برند. زردچوبه نه‌تنها یک ضدالتهاب، ضدویروس، ضدباکتری و همچنین تصفیه‌کننده خون طبیعی است، بلکه می‌تواند بسیاری از مشکلات کبدی و گوارشی که باعث ماندگار شدن سموم در بدن می‌شوند را هم برطرف کند.

■ سیب

چاره‌ای جز تکرار این ادعای قدیمی نداریم که خوردن یک سیب در هرروز نمی‌گذارد کارتان به دکتر و بیمارستان بکشد. ترکیب‌های یافت‌شده در سیب باعث تحریک کبد می‌شود و زمینه را برای دفع سموم فراهم می‌کند. سیب یک ضد کلسترول طبیعی هم هست و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.



● بهبود ●

کولر رامن خاموش می‌کنم

هوا گرم شده اما به خاطر صرفه‌جویی در مصرف انرژی هم که شده از اوایل اردیبهشت‌ماه با استفاده از کولر اتاق کارتان را خنک نکنید و از راه‌های طبیعی جایگزینی که به کاهش گرمای خانه‌تان کمک می‌کنند استفاده کنید.

■ سلام شیشه‌مات کن

۴۰ درصد از گرمای اتاق پر پنجره، از طریق شیشه پنجره به خانه راه پیدا می‌کند. شاید امکان تبدیل کردن شیشه‌های خانه‌تان به انواع دوجداره را نداشته باشید اما می‌توانید با استفاده از شیشه‌مات کن‌ها از آمدن نور شدید و مستقیم به خانه‌تان جلوگیری کنید. اگر نور شدید و مستقیم به مبلمان و کف اتاق کارتان بتابد، احساس گرمای بیشتری خواهید کرد.

■ بالای پنجره سایه‌بان بزنید

برای اینکه نور تیز و گرم خورشید به اتاق کارتان نتابد، بالای پنجره‌ها یک سایه‌بان کوچک نصب کنید. با این کار کم‌هزینه می‌توانید جلوی گرم شدن اتاق را تا اندازه زیادی بگیرید. برخی از کارشناسان می‌گویند این کار گرمای نوری که به دفتر کارتان می‌آید را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

■ هوای گرم را فراری دهید

به جای اینکه برای عوض شدن هوای خانه، روزها پنجره‌ها را باز کنید، این کار را بعد از افتادن سایه شب روی خانه‌تان انجام دهید. باز کردن پنجره در روزهای گرم، کاری جز گرم‌تر کردن اتاق نمی‌کند اما اگر شب‌ها پنجره‌ها را باز کنید، به گردش هوای خنک در دفتر کار‌تان کمک زیادی خواهید کرد؛ پس از نیروهای خدماتی شیف‌ت شب بخوانید چنین مسئولیتی را به عهده بگیرید.

■ پرده‌های قدیمی را احیا کنید

بد نیست مثل قدیمی‌ها به جای پرده پارچه‌ای، سراغ انواع حصیری بروید تا گرمایی که به اتاق کارتان می‌آید کمتر شود. اگر امکان استفاده از پرده حصیری را ندارید، یک آستری مات و کلفت برای پنجره دفترتان بخرید. اگر هم اصلا امکان تعویض پرده‌ها را ندارید، کر کرم‌ای که در اتاق کارتان نصب شده را در جهتی تنظیم کنید، که نور خورشید را به کف اتاق نتاباند.

■ طبیعت را به اتاق کارتان بیاورید

با کمک گیاهانی که توانایی تصفیه هوا را دارند، می‌توانید دم کردن هوای خانه و بیش از اندازه گرم شدن فضا جلوگیری کنید. گیاه مشهور و ارزان قیمت پوتوس که در خانه بسیاری از ما پیدا می‌شود، یکی از گزیه‌های خوب است. این گیاه سریع و آسان رشد می‌کند و خیلی زود می‌تواند به تصفیه‌کننده بزرگی برای هوای اتاق کارتان تبدیل شود. دیفن‌باخیا و بنجامین هم از گیاهان آپارتمانی محبوبی هستند که از عهده‌دار این کار برمی‌آیند.

■ اتاق را رنگ کنید

با مدیریتان در مورد تغییر رنگ اتاق کارتان صحبت کنید و به دیوار اتاق رنگ روشن و سرد بزنید. اگر مبلمان و تزئینات دفتر کارتان را هم از رنگ‌های سرد انتخاب کنید، احساس گرمای کمتر می‌کنید. این الگو را در پوششتان هم می‌توانید رعایت کنید و بـا کمک لباس‌هایی که رنگ صورتی مات یا آبی روشن دارند، کمتر انرژی گرمایی خورشید را جذب کنید.

خواص گردو را دست‌کم نگیرید!



اگر صبح‌ها فرصت خوردن نان و پنیر ندارید، اشکالی ندارد، یک مشت مغز گردو برارید و در مسیر رسیدن به دفتر کارتان میل کنید. محققان می‌گویند گردو به این دلایل می‌تواند به سلامت شما خدمت کند:

■ استخوان‌ساز است

استخوان‌هایی که به خاطر ساعت‌ها نشستن و بی‌تحریکی و البته تغذیه نامناسب آسیب می‌بینند را با کمک گردو ترمیم کنید. پژوهشگران بر این باورند که امگا ۳ موجود در مغز گردو نمی‌گذارد تراکم استخوان‌هایتان هرروز پایین‌تر بیاید و بیش از این آسیب ببینید.

■ لاغر‌تان می‌کند

پشت‌میزنشینی چه بخواهید و چه نخواهید شما را گرفتار چاقی موضعی می‌کند. اما اگر هر روز یک مشت گردو بخورید به خاطر پر خوری و کم‌تحریکی چاقی نمی‌شوید و چربی‌ها در اطراف شکم و پهلویتان جـاخـوش نمی‌کنند.

■ یبوست نمی‌گیرید

ساعات طولانی نشستن می‌تواند شما را گرفتار یبوست کند اما گردو با تأثیری که روی روده‌ها می‌گذارد دفع را آسان می‌کند و نمی‌گذارد به خاطر یبوست به هزار و یک بیماری دیگر دچار شوید.