

خوردنی‌هایی که به ترک سیگار کمک می‌کنند



اگر ترک سیگار برایتان دشوار به نظر می‌رسد، می‌توانید از این خوراکی‌ها کمک بگیرید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مایکل فیور، مدیر مرکز تحقیقات دخانیات در دانشگاه ویسکانسین و دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی در مدیسون می‌گوید: سیگار کشیدن توانایی حس طعم و بو را کاهش می‌دهد و یک پک دود دخانیات در حدود ۷ هزار ماده شیمیایی مخلوط سمی را آزاد می‌کند که برخی از آن‌ها می‌توانند به گیرنده‌های عصبی در دهان آسیب وارد کنند و توانایی‌های احساس مزه را در شما کاهش دهند.اما خبر خوب این است که این آسیب همیشه دائمی نیست و با گذشت دو هفته از ترک سیگار، متوجه خواهید شد که چگونه می‌توانید دوباره از عطر و طعم لذت ببرید.

در عین حال، هنگامی که سعی در ترک کردن سیگار دارید، آنچه می‌خورید می‌تواند به شما در ادامه مسیر کمک کند در حالی که یک رژیم واحد برای ترک سیگار وجود ندارد، برخی از مواد غذایی می‌توانند شانس شما را برای دورماندن از سیگار به خوبی افزایش دهد.

یک لیوان شیر

اگر احساس می‌کنید در روزهایی که سیگار را ترک کرده اید دوباره میل به مصرف آن دارید، به جای یک نخ سیگار، به یک لیوان شیر بنوشید.

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ در مجله Nicotine & Tobacco Research انجام شد، محققان از گروهی متشکل از ۲۰۹ فرد سیگاری نظرسنجی کردند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد این نوشیدنی باعث بی‌ربطی فرد برای استفاده از سیگار می‌شود، همچنین وقتی فرد به نیکوتین احتیاج پیدا می‌کند پروتئین موجود در شیر، انرژی مورد نیاز فرد را تامین می‌کند، بنابراین کسانی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند هر زمان احتیاج به سیگار پیدا کردند یک جرحه شیر بنوشند و یا سراغ پنیر یا ماست بروند.

آب

نوشیدن آب در رژیم غذایی برای ترک سیگار اهمیت دارد و باعث می‌شود فرد احساس سیری کامل کند و تمایل به استعمال سیگار نداشته باشد. افراد سیگاری از کمبود آب بدنشان همیشه رنج می‌برند.

میوه‌ها و سبزیجات

براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ در مجله Tobacco Research & Nicotine منتشر شده است، افراد سیگاری تمایل دارند که روزانه نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشند، غذای کمتری بخورند. هنگامی که محققان هزار فرد سیگاری را مورد تجربه و تحلیل قرار دادند، دریافتند که افرادی که بیشترین میوه و سبزیجات را خورده اند حداقل ۳۰ روز گذشته بدون مصرف سیگار بوده‌ اند. تحقیقات اولیه حاکی از آن است که برای ترک سیگار، همانند لبنیات، خوردن میوه‌هایی که سرشار از ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی باشد مفید است که در اینجا به مهمترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

موز

مصرف موز استرس ناشی از نیاز به نیکوتین را کاهش می‌دهد.

هویج

کاروتنوئیدهای موجود در هویج، تمایل به سیگار کشیدن را کاهش می‌دهد و باعث تأمین ویتامین A و C بدن می‌شود.

انار

انار عوارض مختلفی که کشیدن سیگار به دنبال دارد مانند تپش قلب، فشارخون و کاهش سطح اکسیژن در خون را کاهش می‌دهد.

لیمو

لیمو با داشتن اسید سیتریک و ویتامین C به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند و عوارض ناشی از کشیدن سیگار را کاهش می‌دهد.

زغال اخته

زغال اخته دفع نیکوتین از جریان خون را تسریع می‌کند و تنظیم قند خون را انجام می‌دهد.

زنجبیل

زنجبیل خام در کاهش میل به دریافت نیکوتین و همچنین دفع سموم خون ناشی از مصرف نیکوتین، نقش مهمی دارد و یکی از بهترین مواد خوراکی در رژیم غذایی برای ترک سیگار است.

اسفناج

اسفناج، چون حاوی فولیک اسید و ویتامین B۹ و گزینه خوبی برای از بین بردن نیکوتین از بدن است و نقش مهمی در تنظیم سلامت روحی و عاطفی فرد دارد.

کلم بروکلی

کلم بروکلی حاوی ویتامین‌هایی مانند B۵، B۵،C است که تنظیم فعالیت‌های اساسی بدن را به عهده دارد و در افزایش سوخت و ساز بدن و دفع سموم از ریه نقش بسزایی دارد. توصیه می‌شود که کلم بروکلی به صورت خام مصرف شود.

انگور منجمد

شما ممکن است بعد از ترک سیگار احساس بیشتری به میل شیرینی‌ها کنید، تلقین کردن این حس خوب است، زیرا می‌تواند مانع از مصرف سیگار شود. البته این به معنای مصرف بیش از حد و دائم شیرینی‌ها نیست. متخصصان توصیه می‌کنند به جای مصرف دسرهای فرآوری شده، انگورهای پخ زده را بخورید. شیرینی آن‌ها به مهار هوس قند کمک می‌کند و چون پخ زده اند، خوردن آن‌ها بیشتر از میوه تازه طول می‌کشد.

چوب دارچین

دارچین می‌تواند به ترک سیگار کمک کند. مکیدن چوب‌چوب دارچین طعم خوبی به دهان می‌دهد و کالری هم ندارد. اگرچه هویج و کرفس می‌توانند شکل مشابهی داشته باشند، اما آن‌ها طعم بی نظیر دارچین را ندارند.

فواید بادام زمینی

بادام زمینی منبعی سرشار از پروتئین است به گونه ای که در طول جنگ جهانی دوم که دسترسی به گوشت، سخت و تقریباً امکان ناپذیر بود، مردم به این ماده مغزی روی آوردند. به گزارش ایسنا، بادام زمینی از دسته حبوبات است و در گروه نخود فرنگی و عدس جای می گیرد و نسبت به سایر آجیلها از پروتئین بیشتری برخوردار می باشد و بیشتر از یک سوم کربوهیدرات موجود در بادام زمینی، فیبر و لیاف است. بادام زمینی کمک زیادی به ثابت ماندن فشار خون می‌کند و مانند سیب، جغندر و هویج مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد.

بادام زمینی حاوی ویتامینها و مواد معدنی از قبیل "تیاسین" است که این ماده برای سلامت پوست و دستگاه گوارش و فعالیت سیستم عصبی مفید است.

پژوهشها نیز حاکی از این است که ممکن است به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و در تبدیل غذا به انرژی و ترمیم و احیای بافتهای پوست نیز نقشی اساسی دارد.

ویتامین E دیگر ویتامین موجود در این آجیل می باشد که یکی از اساسیترین آنتی اکسیدلها است و سوخت و ساز در بدن را تنظیم میکند، همچنین تقویت سیستم ایمنی و نگهداشتن نرمی و لطافت پوست را به عهده دار.

مقدار کمی از بادام زمینی ۲۰ درصد مقدار توصیه شده ویتامین E را در رژیم روزانه محیا میکند.

ویتامین دیگر بادام زمینی، ویتامین B۱(تیامین) است که تقویت موها، ماهیچه ها و سیستم عصبی را به عهده دارد و همانند تیاسین در تبدیل غذا به انرژی نقش به سزایی برعهده دارد. ویتامین B۲ (ریبوفلاوین) و B۶ دیگر ویتامین‌های بادام زمینی هستند که B۲ در متابولیسم چربیها، کربوهیدرات‌ها و پروتئینها نقش به سزایی دارد و B۶ به متابولیسم پروتئین‌ها و گلبول های قرمز خون کمک میکند و ممکن است از بیماریهای قلبی پیشگیری کند.

همچنین بادام زمینی دارای "فولیک اسید" می‌باشد که این ماده مغذی برای زنان باردار و همچنین جنین اهمیت زیادی دارد زیرا به تولید و احیای سلول‌ها و بافتها کمک زیادی میکند و از آنجایی که پزشکان به زنان باردار مصرف فولیک اسید را توصیه می‌کنند برای جذب آن، بادام زمینی، منبع مناسبی میباشد.

بادام زمین حاوی "آهن" نیز می‌باسد که این ماده به انتقال اکسیژن در بدن کمک میکند و همچنین انرژی مورد نیاز بدن را نیز تامین مینماید. شخصی که با کمبود آهن مواجه است احساس خستگی و فرسودگی میکند و پیری زودرس را به دنبال دارد به همین منظور برای جلوگیری از این موارد، مصرف بادام زمینی توصیه شده است. "میزیم" تقویت سیستم

سلامت



ایمنی بدن، ثابت نگه داشتن

فشار خون نرمال و همچنین تقویت

استخوان‌ها را به عهده دارد و با تنظیم سطح قند خون از بیماری‌دیابت پیشگیری می‌کند و این ماده معدنی را می‌توان از طریق بادام زمینی به بدن منتقل کرد.

بادام زمینی حاوی مواد معدنی دیگری نیز می باشد که شامل موارد زیر می شود. "فسفر ": این ماده به ترکیب پروتئین برای احیای سلول‌ها و بافتها کمک می‌کند. فسفر نقش مهمی نیز در شکل دهی استخوان ها و دندانها به عهده دارد.

"پتاسیم ": این ماده مغزی به رشد نرمال ماهیچه‌ها، اعصاب و مغز کمک می‌کند ودر ثابت نگه داشتن شرایط الکترولیت در بدن نقش مهمی دارد.

"روی ": در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد و به التیام زخم های بدن نیز کمک می‌کنند.

"مس ": تولید کلاژن و هموگلوبین را به عهده دارد که به انتقال اکسیژن به سراسر بافتهای بدن کمک می‌کند.

"منگنز ": تنظیم فعالیت آنزیمها در بدن را عهده دار می باشد. "سلنیوم ": با اثر آنتی اکسیدانی که دارد به پیشگیری از سرطان کمک میکند و درعملکرد نرمال تیروئید و سیستم ایمنی بدن نیز نقش دارد.

چگونه بادام زمینی را در رژیم غذایی خود قرار دهیم؟ از بادام زمینی می‌توان به شکل های مختلفی استفاده کرد بعضی به صورت خام از آن استفاده می‌کنند و بعضی دیگر با

هوای سالم، تحرک، فعالیت بدنی، خوردن و نوشیدن، خواب و بیداری به اندازه نیاز بدن، تخلیه مواد زائد و سموم بدن به شکل مدفوع، ادرار و تعریق و توجه به نیازها، اغراض نفسانی و روحی و روانی شخص شش اصل ضروری برای داشتن زندگی سالم هستند. اگر فشارخون طبیعی یا پایین دارید بهترین پیشنهاد این است که از خوردن سیر پرهیز کنید، چون خوردن سیر باعث افت فشار خون می‌شود و مصرف سیر تأثیر دارو روی بدن را کاهش می‌دهد و با سیر مصرف شوند تأثیر بر عکس روی بدن می‌گذارند. سیر برای دستگاه گوارش سنگین است، اگر دستگاه گوارش حساسی دارید، سیر مصرف نکنید. سیر، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند سیر حاوی ترکیباتی است که به‌طور طبیعی آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها سموم را از بدن خارج می‌کنند و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند که این موضوع در جلوگیری از ابتلاء به بیماری‌های مختلف مفید است. محققان همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که سیر به افزایش انواع سلول‌های سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

گیاه ضدسرماخوردگی قوی در آشپزخانه شما!

مسواک زدن هم همچنان در دهان باقی می‌ماند و این برای اطرافیان آزاردهنده است.

حالت تهوع، استفراغ و سوزش معده؛ مصرف سیر تازه، عصاره و یا روغن آن با معده خالی ممکن است موجب تهوع، استفراغ و سوزش معده شود، همچنین مصرف سیر می‌تواند موجب سوزش معده و حالت تهوع و یا حتی رفلكس معده شود.

مقایله با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

سیر دارای خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی قوی است که می‌تواند در مقابله با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا موثر باشد. مواد فعال موجود در سیر، به خصوص آلکسین، دارای خواص ضد باکتری و ضد ویروسی هستند که می‌توانند در کاهش مدت زمان مبتلا شدن به بیماری و شدت علائم آن کمک کنند.

با مصرف منظم سیر، می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا را افزایش دهید. همچنین، خواص ضد التهابی سیر می‌توانند در کاهش التهاب‌های بینی و گلویی کمک کنند و به تسکین علائم مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کنند.

کاهش زیاد فشارخون؛ یکی از مزیت‌های سیر کاهش فشارخون است، اما اگر از قبل داروهایی برای کاهش فشارخون مصرف می‌کنید باید از خوردن سیر خودداری کنید، زیرا سیر و مکمل‌های آن خاصیت کاهش فشارخون دارند.

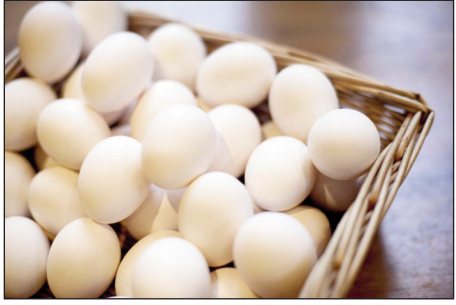
سردرد؛ سیر به ویژه هنگامی که به شکل خام خورده می‌شود، می‌تواند باعث میگرن شود، اگرچه به‌طور مستقیم باعث سردرد میگرنی نمی‌شود، اما فرآیندی است که آن را فعال می‌کند.

سیر برای چه کسانی ضرر دارد؟

سیر یک ضدالتهقات طبیعی است که بهترین درمان برای گردش خون است، به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف سیر پرهیز کنید چون موجب خونریزی شدید می‌شود و اگر بعد از خوردن سیر دچار تپش قلب می‌شوید، بهتر است در این مورد احتیاط کنید و مصرف سیر در دوران بارداری برای درمان به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و باید با مشورت پزشک مصرف شود.

نورخیزستان آنلاین:www.NoorDaily.ir، روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

آیا مصرف تخم مرغ خام یا نیمپز برای سلامتی مفید است؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باوری اشتباه مبنی بر مفید بودن مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز برای سلامتی، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و تخم مرغ بهتر است به صورت کاملاً پخته استفاده شود.

به گزارش ایسنا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف تخم مرغ خام یا نیمپز برای سلامتی مفید است؟ اعلام کرد: تخم مرغ منبع مهم تأمین پروتئین حیوانی (پروتئین با کیفیت بالا)، ویتامینها، مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری و آنتی اکسیدانها است.

تخم مرغ به عنوان یک غذای کامل و غنی از مواد مغذی در نظر گرفته میشود. به دلیل ارزش زیستی بالا، تقریباً تمام پروتئین موجود در آن توسط بدن مورد استفاده قرار میگیرد. زرده تخم مرغ غنی از ویتامینهای A، E، D، B۱، B۲، بیوتین و B۵ و سفیده تخم مرغ غنی از ویتامین B۳ است.

بر اساس مطالعات جدید، ترکیبات زیست فعال موجود در تخم مرغ ممکن است دارای اثرات ضد میکروبی، تعدیل کننده سیستم ایمنی، ضد سرطان و ضد پرفشاری خون باشند.

تخم مرغ بعد از تخم گذاری تا ۲۸ روز قابل مصرف است و در این مدت باید ترجیحاً در یخچال نگهداری شود.

در حین پخت، ساختار پروتئین های موجود در تخم مرغ تغییر می کند.

این تغییرات منجر به هضم راحت تر پروتئین تخم مرغ و کاهش میزان بروز حساسیت به تخم مرغ بخصوص در کودکان می شوند.

با وجود اینکه پختن تخم مرغ می تواند باعث تغییر در برخی از ریزمغذیها، چربیها و مواد آنتی اکسیدان موجود در زرده تخم مرغ شود، توصیه میشود که تخم مرغ به صورت کاملاً پخته استفاده شود تا برخی از عوامل بیماریزای موجود در تخم مرغ که می توانند باعث عفونت و مسمومیت در مصرف کنندگان شوند از بین بروند.

استفاده از سموم دفع آفات برای انسان مضر است

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: استفاده بی‌رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می‌شود بلکه می‌تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر باشد. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: استفاده بی‌رویه از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می‌شود بلکه می‌تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر باشد. دکتر بهرام دلفان در گفتگو با ایسنا، افزود: به خانواده‌ها توصیه می‌شود که از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهرنمک و جرم‌بر یا فرآورده‌های سفیدکننده جداً خودداری کنند چراکه بخارات و گازهای ناشی از آن بسیار سمی و خفه‌کننده است.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان با تأکید براینکه هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه خوراکی و آشامیدنی مانند بطری نوشابه نگهداری نشود، تصریح کرد: استفاده از سموم دفع آفات نه تنها باعث بروز مقاومت در آفات می‌شود، بلکه می‌تواند از طریق ایجاد باقیمانده در محصولات و آلودگی محیط زیست برای انسان مضر باشد. محسوب شود. این دکترای داروسازی اضافه کرد: در کشور ما مسمومیت تعدمدی با سموم کشاورزی یکی از علل مهم ایجاد مسمومیت‌هاست.

وی با بیان اینکه در هنگام سم‌پاشی مزارع، باغات و باغچه‌ها حتماً از ماسک، دستکش و لباس مناسب استفاده شود، اظهار کرد: کشاورزان از بکار بردن مقادیر بیش از حد توصیه شده سموم برای مقاصد کشاورزی خودداری کنند.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی لرستان بیان کرد: علائم و نشانه‌های مسمومیت با گروه مهمی از حشره‌کش‌ها موسوم به ترکیبات ارگانوفسفره با تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، اسهال، لشک ریزش، آبریزش از بینی، تعریق، تنگی نفس، افت فشار خون، تنگی مردمک چشم، اختلالات قلبی و عصبی همراه است.

دکتر دلفان با اشاره به اینکه در صورت تماس پوست یا چشم با مواد اسیدی یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید، تصریح کرد: درصورت تماس چشم و پوست با مواد اسیدی یا قلیایی هرگز از مواد اسیدی یا قلیایی جهت خنثی‌سازی استفاده نکنید.وی گفت: در صورت بلع مواد با خاصیت خوردنگی مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفرغ نکنید چراکه این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار شود.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان با بیان اینکه اجرای پیشگیری از آفت‌زدگی غلات و حبوبات در منزل از قرض سیر که کاملاً بی‌خطر است استفاده شود، بیان کرد: همچنین از سموم صنعتی و کشاورزی در منزل استفاده نشود چراکه این سموم سلامت کودکان و جنین مادران باردار را به خطر خواهد انداخت.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی لرستان با تذکید براینکه سم حشره‌کش فسفید آلومینیوم با نام (قرص برنج) قاچاق محسوب و خرید و فروش آن ممنوع است، متذکر شد: متعاعد شدن قرص برنج منجر به مرگ افراد می‌شود و خرید و فروش، توزیع و ارائه قرص برنج در عطاریها و سم‌فروشی‌ها ممنوع و عاملین این امر مجازات خواهند شد.