پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر فرزانه نباتی
متخصص گیاهان دارویی

لطفا درباره بره موم و خواص آن توضیح دهید؟

بره موم یا Propolis که به آن چسب زنبور عسل هم گفته می شود، یکی از تولیدات زنبور عسل است. بره موم ماده ای رزینی با خاصیت شدید چسبندگی به پوست و تمایل به ترکیب با مواد روغنی است. این ماده شبیه موم است و توسط زنبور عسل ساخته می شود، حالت آن شبیه خمیری چسبناک با بوی مطبوع و رنگ آن از سبز تا قهوه ای تیره متغیر است. رنگ و عطر بره موم در مناطق مختلف متفاوت است و خصوصیات آن بستگی به نوع گیاهان موجود در هر منطقه دارد. بره موم، در هوای سرد، تردو شکننده و در هوای گرم، نرم و چسبناک می شود. ترکیب اصلی بره موم شامل موم، اسانس و گرده است و ترکیبی غنی از پلی فنل ها، ترپن ها، ویتامین ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها و قندهاست. اهمیت این فراورده در پزشکی مربوط به خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، آنتی باکتریالی، ضد قارچی، ضد ویروسی، ضد عفونی کنندگی و تحریک سیستم ایمنی است.

شنبه ها

شناخت بیماری ها

بیماری التهاب زبان (گلوسیت)

التهاب زبان یا گلوسیت گاهی به علت خشکی دهان، هنگامی که غدد تولید کننده بزاق از بین بروند (سندروم شوگرن) ایجاد می شود. سخت صحبت کردن، جویدن و بلعیدن از عوارض التهاب زبان است. برای پیشگیری از ابتلا به التهاب زبان از مصرف شکلات، مرکبات، غذاهای اسیدی (سرکه و ترشی)، آجیل های شور یا چیپس سیب زمینی خودداری کنید. زبان متورم با رنگ قرمز روشن، زخم متورم با رنگ قرمز روشن، مویی شکل شدن زبان، گاهی همراه با سطحی سیاه و قرمز شدن نوک و گوشه های زبان از نشانه های بیماری التهاب زبان است. از علل التهاب زبان می توان به آلرژی به خمیر دندان، دهان شویه، خوشبو کننده دهان و رنگ آب نبات اشاره کرد.

خواص خوراکی های هفت سین

تغذیه

مهین رمضانی | خبرنگار

امسال هم مثل همه سال های قبل سفره هفت سین می اندازیم و دور آن می نشینیم و در لحظات شروع سال جدید برای دیگران و خودمان دعا می کنیم. هفت سین تنها سفره ای است که پهن می شود تا همه خوراکی های ساده و سالم با تمام سلیقه اهل منزل روی آن چیده شود تا در کنارش عکس یادگاری بگیرند. سفره ای با ظرف های سنتی و خوش آب و رنگ که از سرکه تا سکه و سمنو را در خود جای داده است. امروز می خواهیم از خواص خوراکی های سالم این سفره برای شما بگوییم. چیزی که زیاد شنیده اید اما این بار، نام اولین سین این سفره را سبک سالم زندگی می گذاریم. سبک زندگی که امروزه بسیاری از ما را سردرگم و در دنیای بدون مرز اطلاعات، تشخیص درست از نادرست را مشکل کرده است اما ناامید نباشید چرا که بسیاری از دانشمندان، محققان و کارشناسان در این حوزه مطالعات زیادی داشته اند که آن ها را در اختیار من و شما قرار داده اند. می توانیم از آن ها یا کتاب هایی که در این باره نوشته شده است، کمک بگیریم. بدون شک وقتی از سبک سالم زندگی صحبت می کنیم منظورمان سلامت جسم، روح، روان، جامعه و... است. این بار از سلامت خوراکی های سفره هفت سین می گوییم:

به جای این که سفره هفت سین آماده خریداری کنیم، آن را در منزل و به کمک کودکان تهیه کنیم و برایشان درباره خواص هر یک از خوراکی ها بگوییم

سرکه، درمانگر

سرکه خاصیت آنتی بیوتیکی دارد و در کاهش فشار خون و کلسترول موثر است. آیا می دانستید سرکه با افزایش جذب کلسیم موجب بهبود استخوان سازی می شود؟ سرکه علاوه بر این که به کاهش وزن کمک می کند، می تواند مسمومیت های غذایی را هم از بین ببرد.

سماق، ضد میکروب

سماق به عنوان چاشنی در تسکین درد معده و اختلالات گوارشی موثر است و از این رو در دستگاه گوارش به عنوان آنتی بیوتیک عمل می کند.

سیر، ضد ویروس

سیر دارای خواص دارویی و تغذیه ای است. این داروی مقوی، ماده ضد ویروسی دارد که می تواند هنگام ابتلا به سرما خوردگی یا حتی در سلامتی به عنوان یک داروی گیاهی برای مقابله با بیماری های ویروسی استفاده شود.

سنجد، تندرستی

سنجد از گذشته های دور به عنوان یک داروی سنتی شناخته می شود. سنجد سرشار از ویتامین های E و C و کاروتن است که همه آن ها از جمله مواد آنتی اکسیدان هاست. سنجد خاصیت ضد التهابی دارد به ویژه برای افرادی که با بیماری های استخوانی و مفصلی دست و پنجه نرم می کنند، همچنین غنی از کلسیم است و می تواند از نرمی استخوان جلوگیری کند.

سپنج (اسپند)، معجزه گر

با دود کردن اسپند، آلکالوئیدها و ترکیباتی مشابه در محیط آزاد می شود که هوای اطراف را ضد عفونی می کند و میکروب ها را از بین می برد. اسپند می تواند در درمان آسم نیز موثر باشد.

اگر دچار بی خوابی هستید نیز می توانید از آن به عنوان آرامش بخش یا خواب آور استفاده کنید.

سیب، سلامت

سیب سرشار از ویتامین C، فیبر، ترکیبات کاروتنویید، بتا کاروتن و پیش سازهای ویتامین های A و C است. سیب را تازه و با پوست بخورید زیرا فیبر موجود در پوست سیب خیلی بیشتر از خود میوه است.

سمنو، انواع ویتامین

سمنو یک ماده نشاسته ای است که از دانه گندم تهیه می شود و هضم و جذب راحت تری دارد. سمنو از آرد گندم کامل تهیه می شود و به همین دلیل مقادیر قابل توجهی ویتامین های گروه B و املاحی مثل پتاسیم دارد.

چند پیشنهاد برای سبک سالم زندگی:

برای سبزه هفت سین همان طور که قبلا در صفحه سلامت پیشنهادش را داده بودیم می توانید سبزی هایی مانند خرفه، شاهی یا ریحان را در گلدانی زیبا بکارید. تخم مرغ های سفره را هم از نوع سفالی یا پلاستیکی انتخاب کنید. اگر اصرار به استفاده از تخم مرغ تازه دارید می توانید چند تخم مرغ را آب پز کنید و بین تخم مرغ های پلاستیکی و سفالی بگذارید یا هر روز آن ها را مصرف کنید و تخم مرغ تازه ای را تزیین کنید و سر سفره بگذارید. اگر مجبور شدید منزل را ترک کنید و فرصت استفاده از تخم مرغ ها را نداشتید، آن ها را داخل یخچال نگهداری کنید. سعی کنید از ظرف هایی استفاده کنید که با مقدار کمی از خوراکی های هفت سین پر شود. در صورت امکان، روی ظروف سلفون بکشید تا بتوانید بعدا از خوراکی ها استفاده کنید. برای شادی بیشتر و تقسیم این شادی، صرفه جویی را فراموش نکنید. می دانم که ماهی قرمز در تنگ بلورین زیبایی خاصی به سفره شما می دهد اما حبس کردن هر حیوانی چه پرندگان در قفس و چه ماهی کوچک قرمز برای زیبایی بیشتر سفره هفت سین آن هم در شرایطی که مجبور شویم با بی آبی یا کم آبی موجود هر روز یا دو روز یک بار آبش را عوض کنیم با صرفه جویی فاصله دارد. به ویژه اگر ماهی چند روز بیشتر دوام نیاورد و بمیرد.

آشپزی

شیرینی

برش های بادامی

- تخم مرغ - ۳ عدد
- پودر بادام - ۶۰ گرم
- پودر شیر - ۱۴۰ گرم
- شکر - ۲۰۰ گرم
- پودر زعفران - کمی
- کره - ۱۱۵ گرم

فر را روی دمای ۱۶۰ درجه تنظیم کنید. بادام را پوست بکنید و سپس پودر کنید. تخم مرغ ها را توی یک کاسه کوچک بشکنید و کمی بزنید و کنار بگذارید. پودر بادام، پودر شیر (می توانید از فروشگاه لوازم قنادی تهیه کنید)، شکر و زعفران را با هم توی یک کاسه خیلی خوب مخلوط کنید. کره را توی تابه کوچک و روی حرارت ملایم آب کنید و روی مواد بریزید و خوب هم بزنید تا کاملا مخلوط شود. کف قالب را کاغذ روغنی پهن کنید.

مایه شیرینی را کاملا یکدست توی قالب بریزید و داخل فری که حالا گرم شده قرار دهید و بگذارید ۴۵ تا ۵۵ دقیقه بپزد. با یک سیخ کباب چوبی داخل شیرینی بزنید. اگر پخته باشد، سیخ تمیز بیرون می آید. حال آن را از فر خارج کنید و با چاقوی تیز برش بزنید.

کافه مجازی

مراقب قارچ های سمی میوه ها به خصوص نارگیل باشید

به تازگی خبری در شبکه های مجازی پخش شد که یک مصرف کننده نارگیل قارچی سمی از میوه بیرون آورده است.

کارشناسان هم بر همین اساس، توصیه های مهمی درباره مصرف میوه ها دارند که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم: برخی میوه ها به دلایل مختلف ممکن است حاوی قارچ های سمی باشند که در صورت مشاهده نشانه ای از وجود بیماری قارچی یا کپک در انواع میوه ها، این موضوع بهداشتی را باید جدی گرفت. اخبار و گزارش هایی طی چند سال گذشته در کشورمان مبنی بر وجود قارچ های سمی در برخی میوه ها از جمله نارگیل منتشر و حتی در آن ادعا شده است که برخی مصرف کنندگان آن مسموم شده اند.

مشاهده بیماری قارچی در برخی میوه ها

مسئول بهداشت مواد غذایی مرکز بهداشت اصفهان با بیان این که تا کنون چند مورد بیماری قارچی در میوه ها توسط کارشناسان و بازرسان این مرکز مشاهده و گزارش شده است، اظهار کرد: این موارد بیشتر در نارگیل، موز و نارنگی پاکستانی بوده است.

سید مهدی میرجهانیان افزود: گاهی نیز قارچ درون میوه رشد می کند و در مواردی مانند موز، بیماری قارچی از داخل میوه به شکل رده های قرمز یا قهوه ای خود را نشان می دهد. این موارد در میوه هایی مانند نارنگی پاکستانی بیشتر به شکل کپک زدگی و بالا بودن سموم آفت کشی مشاهده شده که بررسی های اولیه نشان داد شرایط نگهداری از جمله دما و زمان نگهداری این محموله های میوه، مناسب نبوده است. اگر محیط نگهداری میوه ها نامناسب باشد احتمال هر گونه آلودگی از جمله میکروبی حتی در داخل میوه هایی مانند خربزه و هندوانه نیز وجود دارد.

مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان هم گفت: اگر قارچ داخل میوه رشد کند، سمی است زیرا ماده توکسین ترشح می کند که برای سلامتی مضر است. توکسین (زهرابه) ماده زیان آوری است که توسط ارگانیسم های زنده از جمله حیوانات، گیاهان، باکتری ها و قارچ ها تولید می شود.

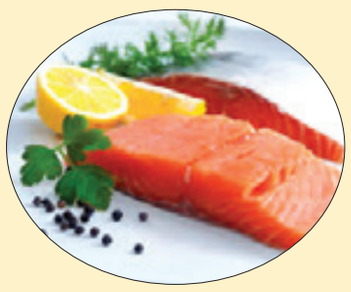
در صورت مشاهده هر گونه علایم فساد یا قارچ در میوه و غذا، احتیاط بر آن است که همه آن دور ریخته شود زیرا توکسین در آن منتشر شده است بنابراین در خصوص نارگیل تا قبل از شکستن پوسته و باز کردن، هرگز آب آن را میل نکنید. از اماکن مشکوک که اقدام به عرضه میوه می کنند، خریداری نکنید و میوه را قبل از خوردن یا گرفتن آب آن بررسی کنید و سپس در دسترس کودکان قرار دهید.

سلامت

بهترین کارها برای جوان سازی پوست

سلنیوم برای جوان سازی پوست

این ماده معدنی پوست شما را از رادیکال های آزادی که باعث پیری پوست، چین و چروک، خشکی پوست و آسیب بافتی می شود، رها می کند. این ماده را از قارچ دکمه ای، میگو، گوشت بره و ماهی هایی مانند تن و سالمون دریافت کنید. گوشت گاو پخته شده، بوقلمون نیم پز، ساردین، ماکارونی و گندم نیز دارای سلنیوم هستند.



مبارزه کوآنزیم ۱۰ با رادیکال ها

بدن شما یک آنتی اکسیدان کلیدی به نام Coenzyme Q۱۰ تولید می کند اما همچنان که بزرگ تر می شوید، این ماده کمتر تولید می شود. CoQ۱۰ در تولید انرژی و عملکرد سلول نقش دارد. شما می توانید این ماده را در ماهی هایی مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن، مرغ و بیشتر دانه ها و حبوبات پیدا کنید.

ویتامین A

هیچ کس پوست خشک و پوسته پوسته نمی خواهد بنابراین یک پرتقال، هویج یا نخود سیاه بخورید. آن ها سرشار از ویتامین A هستند. شما می توانید این ویتامین را در سبزیجات برگ دار، تخم مرغ و غذاهای کم چرب پیدا کنید.

ویتامین E، تقویت کننده پوست

یکی دیگر از آنتی اکسیدان هایی که پوست شما را از آسیب و التهاب خورشید نجات می دهد، ویتامین E است. این ویتامین در روغن های گیاهی، آجیل، دانه ها، زیتون، اسفناج، مارچوبه و سبزیجات برگ دار وجود دارد.