

خبریز شکی

کمبود جهانی امگا-۳ سلامت میلیون ها نفر
را تهدید می کند



نتایج یک مطالعه بیانگر این است که کمبود اسیدهای چرب امگا-۳ با افزایش خطرات کلی سلامت مرتبط است.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، اسیدهای چرب اشباع‌نشده امگا-۳ برای سلامت انسان ضروری هستند اما بدن قادر به تولید مقدار کافی از آنها نیست. این مواد مغذی باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها تأمین شوند. با این حال، نتایج تحقیقات جدید در دانشگاه «کیس

وسترن رزبرو» نشان می‌دهد که چالش‌های محیط‌زیستی به کمبود جهانی
ماگا-۳ دامن زده‌اند. این موضوع، نگران‌کننده است؛ چرا که پیامدهای جدی
و گسترده‌ای برای سلامت دارد. این تیم تحقیقاتی معتقد است سیستم‌های
غذایی کنونی ما ماگا-۳ کافی و عاری از آلودگی تأمین نمی‌کند و دسترسی
به آن در آینده نزدیک کاهش می‌یابد.

امگا-۳ که عمدتاً در ماهی و گیاهان یافت می‌شود، به عملکرد سلول‌های بدن، به‌ویژه در چشم‌ها و مغز کمک می‌کند. این ماده مغذی همچنین انرژی را تأمین کرده و در سیستم‌های قلبی و عروقی و در دود درازپرس سالم پشتیبانی می‌کند. تیم پژوهشگران دریافتند که ۸۵ درصد از جمعیت جهان به‌اندازه کافی امگا-۳ در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند. به گفته آنها، این کمبود تا حدی ناشی از عوامل محیط‌زیستی مانند افزایش دمای اقیانوس‌ها، صید بیش‌از حد و آلودگی است که دسترسی به این ماده مغذی را دشوار کرده است.

این مطالعه پیشنهاد می‌کند که تولید غذاهای غنی از امگا-۳ افزایش یابد، در حالی که مصرف اسیدهای چرب مضر امگا-۶ که با امگا-۳ در بدن ما تداخل دارند، کاهش پیدا کند. به گفته این تیم تحقیقاتی، این کار می‌تواند خطر بیماری‌های مرتبط با التهاب مزمن، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، زایمان زودرس و برخی مشکلات سلامت روان را کاهش دهد.

به‌طور تاریخی، انسان‌ها رژیم‌های غذایی متعددی از نظر میزان شکر و آمگا-۶ مصرف می‌کردند. این‌ها در حال، رژیم‌های غذایی صنعتی‌شده امروزی حدود ۶۰ برابر بیشتر آمگا-۶ نسبت به ۳-۲۰۰ سال دارند. این عدم تعادل برای حفظ سلامت مطلوب نگران‌کننده است. محققان این مطالعه خاطر‌نشان کردند که حدود ۱۵ درصد از کشورهای جهان توانسته‌اند به سطح کافی آمگا-۳ در غذای خود دست یابند که عمدتاً به دلیل دسترسی به اقیانوس‌هاست. این نشان می‌دهد که حفاظت از اقیانوس‌ها و مدیریت پایدار شیلات می‌تواند کمک‌کننده باشد. به گفته تیم تحقیقاتی، این فقط یک مسئله بهداشتی نیست؛ بلکه یک چالش عمومی سلامت و محیط‌زیست است. همه باید یک دسترسی به غذای دریایی را آلودگی رژیم غذایی خود را داشته باشند.

اکسیر رفع عطش؛ رازهای پنهان سکنجبین در طب سنتی



است که این محدودیت‌ها در افراد با مزاج سرد مهم‌تر است، یعنی مصرف طولانی مدت آن در بیماری‌های سرد اعضای مانند رحم، معده و تارهای عصبی مضر است. همچنین انواعی از سکنجبین که مزه ترش آنها غلبه دارد، باعث تحریک سرفه شده و به ریه آسیب می‌زند.

با افزودن چند بذر در حین جوشیدن سنگنجبین، سنگنجبین بذوری ساخته می‌شود که باعث دفع بلغم می‌شود (مانند افزودن بذر کرفس و رازیانه به همراه اسکنجبین و انیسون و کاسنی). همچنین با افزودن اقیموم، سنگنجبین برای درمان افسردگی، اضطراب و وسواس مفید بوده و افزودن کلاب و آب در شیرین آن جهت تقویت قلب، معده و کبد مفید است.

♦ سگجبین؛ نسخه‌ای ضد بلغم و ضد دغی

سکنجبین انواع مختلفی دارد که شامل زرشکی، عنابی، بهی، بذوری، افیمونی، ساده، اناری، نارنجی، عنصلی (حاوی پیاز عنصل)، حاوی سیب، تمر هندی و غیره بوده که هر کدام از آنها دارای کاربردهای متنوع و مفید هستند.

سکنجبین یکی از بهترین اشربه‌ها برای رفع تشنگی و عطش است و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین انسداد کیموس را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌نماید. این نوشیدنی سنتی مجاری صفراوی و کبد را تقویت کرده و باعث کاهش صفراوی شدن بدن می‌شود و سکنجبین دهمان و کام را مرطوب نگه می‌دارد و از خشکی آن جلوگیری می‌کند.

انواع بذوری آن برای دفع بلغم و رطوبت‌های اضافی مفید است و با افزودن گلاب و شیرین‌سازها می‌تواند قلب و معده را تقویت نماید. انواع حاوی ایتیمین در بهبود حالت روحی و کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر هستند. ترکیبات سرکه و عسل در سکنجبین خاصیت ضد التهاب و ضد عفونی‌کننده دارد و به تنظیم مزاج و تعادل صفرا کمک می‌کند.

علاوه بر این، خواص دارویی آن بسته به افزودنی‌ها متنوع است و می‌تواند در دفع بلغم، تقویت اعصاب، تقویت معده و کبد و بهبود سرفه و مشکلات تنفسی مؤثر باشد.

باتوجه به خواص فراوان، سکنجبین به عنوان یکی از مهم‌ترین اشربه‌های سنتی در ایران و سایر کشورها مورد توجه قرار گرفته است، ولی همواره باید در مصرف آن احتیاط نمود و محدودیت‌های آن را رعایت کرد.

بخش ترش می‌توان از انواع سرکه‌های انگوری، سرکه سیب و سایر سرکه‌ها یا از تمر هندی، آلبیمو، آب نارنج و غیره استفاده کرد و برای بخش شیرین نیز می‌توان از عسل، شکر سرخ و شکر سفید بهره برد.

♦ اکسیر رفع عطش؛ رازهای پنهان

در متون مختلف طب سنتی، ۱۲۶۰ نوع سنگنجین وجود دارد و شیوه متداول افزودن داروها به سنگنجین پایه به بدین صورت است که گیاه یا گیاهان مورد نظر در مقادیر مشخصی از آب و سرکه خیسانده و بعد از حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت، جوشانده و صاف می‌کنند و به سنگنجین می‌افزایند.

شیخ الرئیس در این موضوع ضمن تأیید نظر جالینوس که سکنجبین را از بهترین اشربه می‌داند، می‌گوید بهترین اشربه در همه مزاج‌ها و سنین برای حفظ سلامتی، سکنجبین است که مجاری باریک را

باز می‌کند و اجازه نمی‌دهد که کیموس غلیظ در آن

❖ خواص اعجاب انگیز سنگنجبین؛ از رفع تشنگی تا تقویت قلب و معده
سنگنجبین تشنگی را برطرف می‌کند و باعث سکون صفرا می‌شود. همچنین سنگنجبین کام و دهان را مرطوب نگه می‌دارد و انسداد عروق کبد را باز می‌کند. البته از مضرات آن هم نباید غافل شد و باید بدانیم که مصرف خود سنگنجبین دارای محدودیت‌هایی

سکنجبین، نوشیدنی سنتی ایران، با ترکیبی از سرکه و عسل یا شکر، نه تنها عطش را فرو می‌نشاند، بلکه خواص دارویی متعددی از تقویت قلب و معده تا بهبود عملکرد کبد و روان دارد.

به گزارش مهر، سکنجین از اشکال مهم دارویی در طب سنتی ایران است که از سرکه و عسل یا شکر به عنوان اجزای پایه و انواع اجزای افزودنی دیگر در تهیه آن استفاده می‌شود و در خصوص کاربرد سکنجین در طب سنتی باید بگوییم که این فرآورده از منظر منابع طب سنتی ایران دارای کاربردهای فراوان در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بوده است.

در یونان قدیم به سکنجبین «اودرمالی» می گفتند و نوعی از آنکه اختصاصاً از سر که و غسل ساخته شده بود به «اکسومالی» معروف بوده است و به نظر می رسد که واژه Oxymel که امروزه در زبان انگلیسی برای سکنجبین به کار برده می شود از این واژه گرفته شده باشد.

♦ روش تهیه سکنجبین؛ از سرکه و عسل

معمولی‌ترین روش ساخت سکنجبین چنین است که ابتدا یک جز سرکه، ۲ جز عسل و ۴ جز آب را در یک ظرف ریخته و با حرارت ملایم جوشانده و مرتب کف آن را می‌گیرند تا حجم مایع به یک چهارم یا یک پنجم حجم اولیه برسد و به قوام ساند.

با تغییر نسبت‌های سرکه و عسل، انواع متفاوت

آیا مصرف ماهی خام می تواند سنگ کیسه صفرا را دفع کند؟



مصرف ماهی خام نه تنها اثربخشی برای رفع سنگ کیسه صفرا ندارد، بلکه می‌تواند خطر بروز عفونت‌های باکتریایی مانند سالمونلا را افزایش دهد.

به گزارش وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف ماهی خام می‌تواند سنگ کیسه صفرا را دفع کند؟ اعلام کرد: ماهی خام حاوی باکتری‌هایی مانند سالمونلا است که مصرف آن می‌تواند ایجاد عفونت توسط این باکتری‌ها را در بدن افزایش دهد.

هیچ مستند علمی دال بر اینکه ماهی بتواند سنک کیسه سفرا را دفع نکند وجود ندارد. رفع سنگریزه های کیسه سفرا با داشتن رژیم غذایی سالم و فریب از جریب متوسط و نداشتن ناشتایی های طولانی مدت و عدم پرفریب رژیم های غیر اصولی در کنار دارو درمانی های پزشک معالج، ممکن است باعث تسکین های بزرگ کیسه سفرا در صورت قابل رفع نیست و راهکار درمان آن توسط پزشک به شما ارائه می شود.

مصرف سبزیجات باعث رخم معده می شود!

سبزیجات جزئی ضروری از یک رژیم غذایی سالم هستند و بر خلاف برخی تصورات، سبب زخم معده می شوند.



دستر بهبود تغذیه جامعه وزارت
 بهداشت در پاسخ به این پرسش که
 «آیا مصرف سبزیجات باعث ایجاد
 خرم معده می‌شود؟» مطرح کرد:
 «سبزیجات عاملی برای ایجاد زخم

معدة نیستند، اما افرادی که دارای
خم های معده یا دوازدهه هستند، باید سبزیجات با بافت فیبری کمتر یا
بایال هضم تر مانند سبزیجات پخته استفاده کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، بنابر این سبزیجات نه تنها عاملی برای ایجاد زخم های معده نیستند، بلکه حذف سبزیجات حتی در فرد مبتلا به خراش ها و زخم های دستگاه گوارش، نباید صورت گیرد و مصرف متعادل آن ها به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

[illegible][illegible]

۱	ت	پ	ا	ن	ک	و	ز	ه	ش	ک	س	ت	ه
۲	م	و	ی	ر	ا	ی	ا	د	ا	و	ر	د	خ
۳	ا	س	م	ا	د	ز	د	م	ه	ا	ه	ا	ه
۴	س	ت	ه	و	ن	ی	ک	ا	م	م	و	م	م
۵	ک	ا	و	ر	ا	ن	ب	ر	ا	د	ا	ن	ن
۶	م	ا	ل	ز	ا	د	ب	ک	ر	د	ش	ش	ش
۷	پ	و	ا	ک	ن	ب	و	ش	ه	ر	ا	ی	ی
۸	ش	م	ا	ا	ب	د	ا	ن	ا	ن	ک	ر	ا
۹	م	ا	ک	و	ا	ر	ا	ش	د	ا	د	ا	ن
۱۰	ی	ه	و	د	ش	ب	د	ر	ب	ز	ا	ز	ا
۱۱	ن	ا	ک	ا	م	ن	م	ا	ی	ا	ن	ن	م
۱۲	ه	و	ر	د	ر	د	ب	ا	ل	ت	ب	ت	ب
۱۳	پ	ا	ه	ج	و	ی	ب	م	ق	و	ا	ا	ا
۱۴	و	م	ا	د	ی	ا	س	ا	ت	و	ر	ن	ن
۱۵	ش	ب	ز	ن	د	ه	د	ا	ر	ش	ا	ک	ت

[illegible]