تیک سلامتی

زردچوبه فراتر از یک ادویه است

اکسیر طلایی سلامتی



محبی|زردچوبه، این ادویه باستانی و درخشان که بخش جدایی ناپذیر آشپزی شرقی است، قرن هاست که نه تنها به عنوان چاشنی، بلکه به عنوان یک داروی طبیعی در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارد. راز اثربخشی خارق‌العاده زردچوبه در ترکیبی به نام کورکومین نهفته است؛ ماده‌ای که مسئول رنگ زرد تند آن بوده و خواص دارویی بی نظیری به این گیاه می بخشد. اصلی ترین خواص زردچوبه از این قرار است:

ضدالتهاب طبیعی

شاید مهم ترین ویژگی زردچوبه، قدرت ضدالتهابی آن باشد. التهاب مزمن در ریشه بسیاری از بیماری های مدرن، از آرتروز گرفته تا بیماری های قلبی و حتی سرطان، نقش دارد. کورکومین با مسدود کردن مسیرهای التهابی در سطح مولکولی، می تواند به کاهش دردهای مفصلی و بهبود عملکرد بدن کمک کند.

آنتی‌اکسیدانی قوی

زردچوبه با خنثی کردن رادیکال های آزاد، سلول های بدن را در برابر آسیب های اکسیداتیو محافظت می کند. این خاصیت نه تنها به پیشگیری از پیری زودرس کمک می کند، بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می شود.

سلامت مغز

تحقیقات نشان داده است که کورکومین می تواند سطح فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز را افزایش دهد. این هورمون به رشد سلول های عصبی کمک کرده و می تواند در بهبود حافظه و کاهش ریسک ابتلا به بیماری های تحلیل برنده مغزی مانند آلزایمر مؤثر باشد.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی

زردچوبه با بهبود عملکرد اندوتلیوم (لایه داخلی رگ های خونی)، در تنظیم فشار خون و پیشگیری از لخته شدن خون نقش مهمی ایفا می کند.

یک نکته مهم برای اثربخشی بیشتر

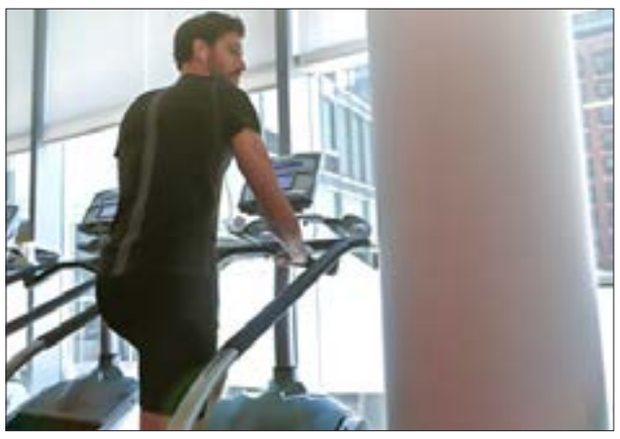
بدن ما کورکومین را به سختی جذب می کند. برای بهره مندی کامل از خواص زردچوبه، بهتر است آن را با فلفل سیاه مصرف کنید. فلفل سیاه حاوی ماده‌ای به نام «پیپرین» است که جذب کورکومین را تا ۲ هزار درصد افزایش می دهد.

در نهایت، استفاده منظم از زردچوبه در رژیم غذایی روزانه، چه در غذاها و چه به صورت دمنوش، یک سرمایه‌گذاری ساده و ارزان برای ارتقای سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری هاست.

تیک سلامتی

راهکار طلایی برای افزایش انرژی در روزهای پرمشغله

میان‌وعده‌های ورزشی



گروه فرهنگ شهروندی| برخلاف تصور رایج، همیشه لازم نیست برای سلامتی ساعت ها در باشگاه وقت بگذرانید. یافته های پزشکی جدید نشان می دهد که میان‌وعده‌های ورزشی یا همان Exercise Snacks - فعالیت های بدنی بسیار کوتاه، اما پرتحرک در طول روز - می توانند حتی تأثیرگذارتر از جلسات ورزشی طولانی باشند. این روش برای لحظاتی که انرژی تان افت کرده، بهترین گزینه است. به گزارش ایسنا، بهترین این حرکات عبارت است از:

پله‌نوردی سریع

فقط ۱ تا ۲ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ها، ضربان قلب را به سرعت بالا می برد. طبق مطالعات، همین زمان کوتاه می تواند تا ۴۹٪ خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد.

حرکات انفجاری با وزن بدن

انجام ست های کوتاه اسکوات، شنای سوئدی یا حتی بیست ثانیه زانو بلند سریع در حین کارهای روزمره، بلافاصله سطح انرژی شما را احیا می کند.

پیاده‌روی یا دویدن کوتاه

زمانی که دچار رخوت شدید، تنها برای دو دقیقه با حداکثر سرعت راه بروید یا بدوید. این کار با افزایش جریان خون، خستگی ذهنی را از بین می برد.

چرا این روش جواب می‌دهد؟

ذهن ما اغلب ورزش را به عنوان پروژه‌ای سخت و وقت‌گیر می بیند که باعث مقاومت می شود. اما وقتی ورزش را به بازه های زمانی چند دقیقه‌ای تقسیم کنید، نه تنها اجرای آن آسان تر می شود، بلکه در میانه روز، انرژی از دست رفته تان را نیز دوباره بازیابی می کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

بیش مصرفی در ریزمغذی ها

مصرف زیاد و بدون نسخه هیچ مکملی بدون عارضه نیست

معصومه متین‌نژاد| از نظر برخی اگر چیزی مثبت باشد در استفاده کردن از آن هیچ منعی وجود نخواهد داشت. برای نمونه عبادت کردن؛ درحالی‌که همه می دانیم در دین مبین اسلام بیست و چهار ساعت شبانه روز به سه بخش اصلی یعنی کار، عبادت و استراحت تقسیم شده است، برای اینکه یک عده از این طرف یا آن طرف بام نیفتند. درباره خوراکی ها هم این شرایط به همین رویه است. برخی استدلال می کنند، چون ویتامین ها مفیدند پس نیازی به اندازه نگهداشتن در مصرف آن ها نیست و شما می توانید به هرمیزانی که دوست دارید استفاده کنید و درنهایت اگر بدن تمایلی یا جایی برای مصرفشان نداشت، بقیه را دفع خواهد کرد. درحالی‌که مصرف زیادی هر مکملی حتی ویتامین های محلول در آب هم می تواند برای بدن عارضه ایجاد کند و باید برای مصرفشان پیمانه داشت.

یک باور اشتباه

این باور شایع به ویژه در بین زنان که بدن همه ما کمبود دارد، پس می توانیم از مکمل استفاده کنیم، یک اشتباه است. برای نمونه افراد مبتلا به هموکروماتوز تا سال ها و زمانی که آسیب جدی به کبدشان وارد شود، بیماری شان مشخص نمی شود. هموکروماتوز یک اختلال ارثی شایع است و سبب می شود بدن بیش از حد آهن ذخیره کند. این بیماری بدون آزمایش خون تشخیص داده نمی شود.

شرط مصرف مکمل‌ها

به همه فراورده های دارویی در شکل های مختلف آن مانند قرص، کپسول، پودر یا مایع که دارای مواد مغذی یا ریزمغذی ها باشند، مکمل گفته می شود و در دسته داروها قرار دارند. شرط مصرف آن ها هم برای همه فقط دادن آزمایش خون و مشخص شدن کمبودشان در بدن است. گذشته از آن گاهی بدن قدرت جذب مکملی را ندارد و مصرف آن فقط هدر رفت پول است.



نخستین نشانه مصرف بیش از حد مکمل

سردردهای مداوم و تغییر رنگ ادرار

عوارض مصرف بیش از حد

اجزای حیاتی بدن آدمی شبیه یک ماشین پیچیده عمل می کنند و اگر قرار باشد شما خارج از برنامه مشخص تعیین شده با آن ها رفتار کنید، به طور حتم عملکرد آن ها دچار نقص خواهد شد. اگر باورتان نمی شود به این عوارض جدی که مصرف زیاد و خودسرانه برخی مکمل ها ایجاد می کند، دقت کنید.

ویتامین A

عوارض: آسیب به کبد و ایجاد عوارضی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، کاهش اشتها، خستگی، سردرد، تاری دید، درد استخوان، ریزش مو

ویتامین‌های گروه B

عوارض: ایجاد حساسیت هایی مانند خارش یا مشکلات تنفسی، تهوع و استفراغ، اسهال و اختلال در خواب

ویتامین C

عوارض: آسیب کلیوی، استفراغ، سردرد، بی خوابی، ترش کردن و اسهال

ویتامین D

عوارض: مشکلات گوارشی مانند استفراغ و معده درد، خستگی، سرگیجه، تشنگی، تکرر ادرار، تحلیل استخوان و نارسایی کلیوی

استروئیدی‌ها

عوارض: مشکلات کبدی، افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب، رفتارهای پرخاشگرانه، انواع تومورها، آکنه و اعتیاد، بزرگ شدن سینه ها، طاسی و تحلیل بیضه ها اختصاصی در مردان و بم شدن صدا، بزرگ شدن اندام تناسلی و افزایش موی بدن اختصاصی در زنان

ویتامین E

عوارض: افزایش خطر سرطان پروستات

ویتامین K

عوارض: آسیب کبدی

امگا۳

عوارض: بی خوابی، سکته مغزی، فشارخون پایین، قند خون بالا، اسهال، رفلاکس معده و خون ریزی لثه و بینی

کلسیم

عوارض: سنگ کلیه، سرطان پروستات، سکته قلبی و فشارخون بالا

آهن

عوارض: اختلال در بارداری، آسیب کبدی، درد شکم، استفراغ، تند شدن نفس و کما

منیزیم

عوارض: مشکلات گوارشی مانند اسهال

سلنیوم

عوارض: ریزش مو، شکنندگی ناخن ها، خستگی، بوی سیر در نفس و مسمومیت

نیروزاها

افزایش ضربان قلب، فشارخون، مهار اشتها، افزایش هوشیاری و حالت تهاجمی، وابستگی دارویی یا اعتیاد، اختلالات قلبی عروقی، توهم، تشنج و مرگ

زینک

عوارض: کاهش سطح ایمنی بدن، افزایش خطر خون ریزی، کاهش چربی های مفید خون و افزایش حساسیت به ویژه در بیماران تنفسی

مس

عوارض: تهوع، استفراغ و آسیب به کبد

بیشترین مصرف‌کنندگان

زنان بیشترین مصرف کنندگان مکمل های زیبایی و مردان بیشترین مصرف کنندگان مکمل های ورزشی هستند.

۴۰ درصد

چهل درصد افراد به طور متوسط هر روز یک نوع مکمل استفاده می کنند.

۲۵ تا ۳۰ هزار میلیارد

گردش مالی مکمل ها در سال گذشته در ایران بین ۲۵ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان بوده است.

شایع‌ترین مکمل‌های مصرفی در ایران

- کپسول های مولتی ویتامین مینرال
- ویتامین E
- قرص آهن
- ویتامین C جوشان
- قرص کلسیم
- کپسول روغن ماهی (امگا۳)
- مکمل های ورزشی

بهترین راه دفع سموم مکمل‌ها

- نوشیدن آب فراوان
- مصرف سبزیجات برگ دار

اعتیاد به مصرف مکمل

مصرف بیش از حد برخی مکمل ها می تواند برای بدن اعتیادآور هم باشد، مانند:

- محرک های پیش از تمرین
- پروهورمون ها
- چربی سوزهای قوی