

با این 13 خوراکی، 13 مشکل بدنتان را حل کنید!

خوراکی ها خواص بسیاری دارند که به کمک آنها می توانیم بیماری های و مشکلات مزمن بدنمان را درمان یا حتی از بروز برخی از آنها پیشگیری کنیم. در این مطلب 13 خوراکی که برای 13 مشکل بدن مفیدند را معرفی میکنیم.

خوراکی ها خواص بسیاری دارند که به کمک آنها می توانیم بیماری های و مشکلات مزمن بدنمان را درمان یا حتی از بروز برخی از آنها پیشگیری کنیم. در این مطلب 13 خوراکی که برای 13 مشکل بدن مفیدند را معرفی میکنیم.

اگر حساسی اعصاب تان به هم ریخته، موز بخورید.

زمانی که دیدید دکمه های لباس تان درست بسته نمی شوند، بروید سراغ موز. تحقیقات نشان داده یک موز متوسط ۱۰۵ کالری و فقط ۱۴ گرم قند دارد. همین مقدار شما را سیر کرده و قند خون را به شکل ملایمی بالا می برد. در ضمن همین موز ۳۰ درصد ویتامین B6 مورد نیاز روزانه را تامین می کند. این ویتامین باعث می شود مقدار سروتونین تولید شده مغز اندکی افزایش یافته و توان مقابله با شرایط دشوار و اضطراب ها را در شما افزایش می دهد.

اگر می خواهید کلیه تان سنگ نسازد، زردآلود بخورید.

هشت عدد زردآلود خشک حاوی ۲ گرم فیبر و فقط ۳ میلی گرم سدیم و ۳۲۵ میلی گرم پتاسیم است که همه این ها کمک می کنند مواد معدنی در ادرار تجمع پیدا نکرده و از تشکیل سنگ های اگزالات کلسیم جلوگیری شود. این سنگ ها شایع ترین نوع سنگ های کلیوی هستند. برای در امان ماندن از سنگ کلیه به خصوص اگر سابقه اش را دارید بقیه میان وعده ها را حذف کنید و برگه زردآلود بخورید.

اگر فشار خون تان بالاست، کشمش بخورید.

۶۰ عدد کشمش تقریباً می شود یک مشت پر که حاوی یک گرم فیبر و ۲۱۲ میلی گرم پتاسیم است که هر دو برای کنترل فشار خون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه می شوند. مطالعات متعددی نشان داده که پلی فنل های موجود در مواد غذایی مشتق از خانواده انگور مثل همین کشمش و آب انگور در حفظ سلامت قلبی عروقی تاثیر بسزایی دارند که کاهش فشار خون از آن جمله است.

اگر از سروصدای معده رنج می برید، ماست بخورید.

یک فنجان و نیم ماست طبیعی (کم چرب/پروبیوتیک) غذا را به شکل موثری از دستگاه گوارش عبور می دهد. از سوی دیگر ماست های پروبیوتیک قابلیت هضم غذا به ویژه لبنیات و حبوبات را در روده ها بهبود می بخشد. همان طور که می دانید این غذاها عامل ایجاد گاز در دستگاه گوارشی هستند و در نتیجه با خوردن ماست از این مزاحمت دور می مانید.

اگر بیش از حد سرفه می کنید، عسل بخورید.

در مطالعه ای که توسط دانشمندان آمریکایی انجام گرفته، مشخص شده ۲ قاشق چای خوری عسل قهوه ای و غلیظ بسیار موثرتر از داروهای بدون نسخه ضد سرفه، شدت و دفعات سرفه های شدید را در کودکان کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های موجود در عسل و عوامل ضد میکروبی موجود در آن التهاب بافت های گلو را کاهش داده و بیمار را آرام می کند. البته به شرطی که عسل واقعا طبیعی باشد!

اگر همیشه احساس خستگی می کنید، فلفل دلمه ای قرمز بخورید.

فلفل دلمه ای قرمز غنی از ویتامین C است. مطالعات نشان داده، ویتامین C بهترین ماده برای مقابله با استرس هایی است که به واسطه رادیکال های آزاد ایجاد می شوند. از سوی دیگر ویتامین C در عین برطرف کردن خستگی، نقشی اساسی در سوخت و ساز آهن برعهده دارد که به بدن کمک می کند اکسیژن بیشتری وارد جریان خون شود. کمبود اکسیژن یکی از اصلی ترین دلایل خستگی و ضعف بدنی است.

اگر می ترسید سرطان معده بگیرد، کلم بخورید.

مطالعه ای که در سال ۲۰۰۲ در دانشگاه جانز هاپکینز صورت گرفته نشان داده، یک ترکیب بسیار قدرتمند موجود در کلم به نام سولفورافان، هلیکوباکتر پیلوری (باکتری عامل زخم معده و روده) را پیش از ورود به دستگاه گوارش تحت تاثیر خود قرار می دهد و از کار می اندازد و حتی شاید در پیشگیری از ایجاد سرطان های دستگاه گوارش هم موثر باشد. یک فنجان پر از کلم ۳۴ کالری دارد و ۳ گرم فیبر و ۷۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می کند.

اگر مشکل دفع دارید، انجیر بخورید.

۴ عدد انجیر خشک ۳ گرم فیبر دارد که باعث تنظیم حرکات روده بزرگ و دفع بهتر می شود. خوردن این میوه باعث پیشگیری از عود مجدد هموروئید می شود. همچنین این مقدار انجیر ۵ درصد پتاسیم و ۱۰ درصد منگنز مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

اگر دارای مشکلات شکمی هستید، ریحان بخورید.

مطالعات نشان داده، ماده شیمیایی اوژنول موجود در ریحان باعث از بین رفتن و پیشگیری دل درد، حالت تهوع، کرامپ های شکمی یا اسهال می شود. علت این موضوع از بین رفتن برخی از باکتری ها از جمله سالمونلا و لیستریا توسط اوژنول است. اوژنول یک ماده ضد اسپاسم است که می تواند باعث بهبود کرامپ های شکمی شود. هر طور که دوست دارید ریحان را بخورید.

اگر دچار کم خوابی هستید، گوشت بوقلمون بخورید.

حدود ۸۵ گرم گوشت بوقلمون تقریباً حاوی کل تریپتوفان مورد نیاز روزانه بدن است. اسید آمینه تریپتوفان ماده ای ضروری است که باعث تولید سروتونین و ملاتونین می شود که هر دوی این ها باعث تنظیم خواب می شوند. مطالعات نشان داده افرادی که از بی خوابی یا کم خوابی رنج می برند دچار کمبود تریپتوفان هستند.

اگر می خواهید از کسالت دور شوید، ماهی تن بخورید.

۸۵ گرم از ماهی تن کنسرو شده حاوی حدود ۸۰۰ میلی گرم امگا ۳ است. محققان معتقدند، امگا ۳ باعث رفع کسالت روحی و پیشگیری از اضطراب

و بالارفتن روحیه می‌شود. اسیدهای چرب موجود در ماهی، توسط متخصصان تغذیه با عنوان درمانی موثر برای افسردگی توصیف شده است. خوردن ماهی تن با مقدار کمی نان تاثیر بهتری دارد چون کربوهیدرات موجود در نان، سروتونین خون را افزایش داده و باعث بهبود روحیه و دور شدن احساس کسالت می‌شود.

اگر همیشه از حالت تهوع رنج می‌برید، چای زنجبیلی بخورید.

مطالعات متعددی نشان داده، یک‌چهارم قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل، نصف قاشق چای‌خوری ریشه خرد شده زنجبیل یا یک فنجان چای زنجبیل باعث کاهش حالت تهوع ناشی از بیماری حرکت و حالت تهوع سفر و بارداری می‌شود. محققان هنوز به‌درستی نمی‌دانند چه ماده‌ای در زنجبیل باعث سرکوب حالت تهوع می‌شود اما به‌هرحال این ماده بی‌خطر بوده و فاقد عوارض جانبی معمول داروهای ضدتهوع است.

اگر دچار سوزش معده هستید، چای بابونه بخورید.

چای بابونه باعث بهبود التهاب، اسپاسم و گاز دستگاه گوارش می‌شود. ۲ قاشق چای‌خوری بابونه را به‌مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید و کمی که خنک شد میل کنید. برای برطرف شدن این مشکل لازم است چند بار در روز چای بابونه بخورید.