

مصرف ماست، نفخ معده را کاهش می‌دهد

درمان‌های طبیعی می‌توانند سبب برطرف شدن ناراحتی‌ها و بیماری‌هایی شوند که در بسیاری از موارد با داروهای شیمیایی خودسرانه درمان می‌شوند.



درمان‌های طبیعی می‌توانند سبب برطرف شدن ناراحتی‌ها و بیماری‌هایی شوند که در بسیاری از موارد با داروهای شیمیایی خودسرانه درمان می‌شوند.

به گزارش برنا، سمیرا صدیقی کارشناس اداره غذا و داروی دانشکده علوم پزشکی نیشابور اظهار داشت: زمانی که فرد عصبانیت و استرس بالایی دارد، به هم ریخته است، موز می‌تواند توان مقابله با شرایط دشوار و اضطراب را افزایش دهد.

صدیقی افزود: تحقیقات نشان داده است یک موز متوسط 105 کالری و فقط 14 گرم قند دارد، که همین مقدار فرد را سیر کرده و قند خون را به شکل ملایمی بالا می‌برد.

وی اظهار داشت: موز 30 درصد ویتامین B6 مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند که این ویتامین باعث می‌شود مقدار سروتونین تولید شده در مغز افزایش یابد.

این کارشناس غذا و دارو با بیان این‌که ماست می‌تواند سر و صدای معده را کنترل کند، خاطرنشان کرد: یک فنجان و نیم ماست طبیعی (کم چرب یا پروبیوتیک) غذا را به شکل موثری از دستگاه گوارش عبور می‌دهد.

صدیقی توضیح داد: ماست‌های پروبیوتیک قابلیت هضم غذا به ویژه لبنیات و حبوبات را در روده‌ها بهبود می‌دهند و بنابراین از تشکیل گاز در دستگاه گوارش جلوگیری می‌شود و ایجاد نفخ و سر و صدا به حداقل می‌رسد.

وی یادآور شد: عسل در درمان سرفه‌های شدید بسیار مؤثر است به طوری که دو قاشق چای‌خوری عسل قهوه‌ای و غلیظ بسیار موثرتر از داروهای بدون نسخه ضدسرفه است و شدت دفعات سرفه‌های شدید را در کودکان کاهش می‌دهد.

وی تأکید کرد: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل و عوامل ضد میکروبی آن التهاب بافت‌های گلو را کاهش می‌دهد و بیمار را آرام می‌کند البته این در صورتی است که عسل طبیعی باشد.

کارشناس اداره غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی نیشابور همچنین با اشاره به این‌که فلفل دلمه‌ای قرمز غنی از ویتامین ث است، یادآور شد: فلفل دلمه‌ای قرمز در بر طرف کردن خستگی شدید نقش به‌سزایی دارد.

صدیقی افزود: ویتامین C بهترین ماده برای مقابله با استرس‌هایی است که به واسطه رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شوند.

وی اضافه کرد: این ویتامین نقش اساسی در سوخت و ساز آهن بر عهده دارد که به بدن کمک می‌کند اکسیژن بیشتری وارد جریان خون شود؛ زیرا کمبود اکسیژن یکی از اصلی‌ترین دلایل خستگی و ضعف بدنی است.