



۱۰ عادت غذایی

کم خونی آور

کم خونی ناشی فقر آهن از شایع ترین کم خونی هاست. بر اساس جدیدترین بررسی ها، مشخص شده است ۲۰ درصد خانم ها، ۵۰ درصد خانم های باردار و ۳ درصد آقایان به اندازه کافی آهن دریافت نمی کنند و همین امر باعث می شود کم خونی ناشی از کمبود این ماده معدنی در آنها بروز کند. بد نیست این توصیه ها را بخوانید تا جزو این افراد نباشید:

نوشیدن چای و قهوه

مطالعه ها نشان داده اند نوشیدنی هایی مانند چای و قهوه ترکیب های فنولیک دارند که مانع جذب آهن در دستگاه گوارش می شوند.

زیاده روی در مصرف لبنیات

کلسیم موجود در مواد غذایی مانند شیر، ماست، دوغ و پنیر وقتی با منابع غذایی حاوی آهن همراه شوند، هنگام جذب با آن موجود رقابت می کنند و جذب این ماده معدنی را به حداقل ممکن می رسانند.

مصرف بیش از حد سویا

سویا از مواد غذایی ای است که پروتئین دارد و این ترکیب مانع جذب آهن می شود بنابراین مصرف توام سویا با منابع گوشتی، عادت غذایی غلطی است که زمینه کمبود این ماده مغذی را فراهم خواهد کرد.

مصرف بیش از اندازه منابع اکزالاتی

مواد غذایی مانند اسفناج، ریواس، کرفس، هویج، خیار و جعفری ترکیبی به نام اسید اگزالیک دارند که در دستگاه گوارش با عناصر دو ظرفیتی پیوند می خورد و از جذب آنها جلوگیری می کند.

نخوردن منابع ویتامین C

یکی از ویتامین هایی که جذب آهن را در سیستم گوارشی افزایش می دهد، ویتامین C است. این ماده مغذی جذب آهن را چند برابر می کند.

رژیم های غذایی گیاهخواری

برخی افراد از خوردن گوشت و سایر مواد غذایی با منشاء حیوانی امتناع می کنند و در واقع رژیم غذایی شان از نوع گیاهخواری است و کمتر به سراغ انواع گوشت می روند، بنابراین خطر بروز کمبود آهن در آنها بالاست.

تغذیه نشدن با شیر مادر

بررسی ها نشان داده اند جذب آهن موجود در شیر مادر راحت تر از آهن موجود در شیر خشک غنی شده است بنابراین چه بهتر که بچه ها حداقل تا ۱ سالگی با شیر مادرشان تغذیه شوند.

نخوردن میوه های تازه

میوه هایی مانند زردآلو، کیوی، پرتقال، لیمو و توت فرنگی از منابع ویتامین C هستند که توصیه می شود مرتب آب آنها با غذا یا در میان وعده ها مصرف شود.

مصرف نکردن دانه ها و مغزها

برخی از این مواد غذایی مانند کنجد، تخم کدو حلوائی و فندق مقادیر قابل ملاحظه ای آهن دارند که نخوردن آنها می تواند زمینه ساز کم خونی ناشی از فقر آهن باشد.

نخوردن جگر

جگر از مواد غذایی، غنی از ویتامین های گروه B به خصوص B6 و B۲ است و بررسی ها نشان داده اند کمبود آنها باعث کاهش جذب آهن می شود.

چند نکتهٔ کاربردی دربارهٔ کل گاوزبان



می‌کند. وی افزود: گاوزبان موجود در ایران طبیعت گرم و تر در درجهٔ اول دارد و به‌همین دلیل ایمن شمرده می‌شود. جوشاندهٔ گل گاوزبان برای تقویت قلب و سیستم عصبی، پاکسازی بدن و قلب از برخی مواد تباه‌سودمند است. مقدار لازم در

یک فرد بالغ عبارت است از ۵ گرم در حجم حدود ۲۵۰ سی‌سی آب جوش، که باید آرام و ملایم تا حدرسیدن به ۱۵۰ سی‌سی جوشانده و سپس با اندکی لیموعمانی یا آلبومی تازه و تنها اندکی عمل یا نبات مصرف شود.

تسنیم – مجید انوشیروانی، متخصص طب سنتی گفت: گاوزبان مورد استفاده در ایران، با گاوزبان مشهور در منابع گیاه‌درمانی نوین متفاوت است. گاوزبان مفرح، مقوی ارواح و حرارت‌گریزی و اعضای ریسه (مثل قلب، مغز

و کبد) و حواس است. هر دو جنس و گونهٔ گاوزبان کاربردهای مشابهی دارند ولی برخی عوارض در گاوزبان اروپایی (ناشی از آلکالوئیدهای پیرازولیدین) مصرف آن را به‌خصوص در بیماران کبدی و در زنان باردار محدود

درمان مؤثر برای رفع کبد چرب و سفیدی موها



اُتمد و میوه مورد ترکیب اصلی آن را تشکیل می‌دهند، و در ادامه درباره درمان کبد چرب بیان داشت: برای کبد چرب مصرف گل سرخ و سنای مکی طی دو هفته توصیه می‌شود؛ البته مناسب است افراد صبح ناشنا سه‌قاشق غذاخوری خاکشیر یا عرق

کاستنی و شاتره و آب‌جوش مخلوط و میل کنند، سپس دو‌قاشق غذاخوری از نیم‌کوب سنا و گل سرخ را یک ساعت قبل از ناهار دم‌ومصرف کنند؛ چرا که تمام چربی

بدن، حتی چربی دیواره شکم را خراج می‌کند.

تسنیم– آیت‌الله تبریزیان، محقق طب اسلامی درباره درمان سفید شدن و ریزش مو، اضافه کرد: درمان سفیدشدن مو، در روایت روغن بنفشه است که پایه‌اش روغن زیتون است و مانع ریزش مو نیز می‌شود. مصرف

این ماده برای مردان هفته‌ای دو بار و

برای خانم‌ها در هنگام شب توصیه می‌شود. با این روش موها سفید نمی‌شود و موهای سفیدشده هم به‌مرور

سیاه خواهند شد.

وی‌به وجود دارویی به‌نام تقویت مو اشاره کرد که سر مه

چه کنیم تا خانواده خوبی داشته باشیم؟

راهنمای یک خانواده خوب بودن با راجع به مفاتیح الحیات جوادی آملی

باشد و خود و خانواده‌اش را ناراحت نکنند. (عوالی اللثالی، ج ۳، ص ۱۹۳) احسان و نیکی به خانواده باید متناسب با توانایی فرد باشد. از این رو امام رضا(ع) فرمود: صاحب نعمت باید برای خانواده خود گشایشی فراهم کند. (الکافی، ج ۴، ص ۱۱)

دقت در تغذیه خانواده

از جمله زمان‌هایی که همه اعضای خانواده دور هم جمع می‌شوند فرصتی برای بهتر دیدن خانواده فراهم می‌شود، هنگام غذا خوردن است. غذا خوردن در کنار هم، احساس نزدیکی بیشتر بین اعضای خانواده پدید می‌آورد. درباره بحث هم‌غذا شدن با خانواده در مفاتیح الحیات می‌خوانیم:

مومن باید خانواده خود را در همه خوشی‌ها و نعمت‌ها سهیم سازد. حتی در غذا خوردن نیز با آنان باشد. قرآن کریم می‌فرماید: و خدا برخی از شمار را بهره‌وری از روزی بر برخی دیگر برتری بخشیده است، پس کسانی که برتری داده شده‌اند، حاضر نیستند روزی خود و امکان بهره‌برداری از آذانه از آن را در اختیار بردگان خود قرار دهند تا در آن با هم برابر باشند. (سوره نحل، آیه ۷۱) امام صادق(ع) در تطبیق این آیه فرمود: شایسته نیست کسی غذایی را به خود اختصاص دهد و خانواده‌اش را در آن سهیم نسازد. (تفسیر القمی، ج ۱، ص ۳۸۷)



اگرچه نقل این ضرب‌المثل قدیمی‌ها که می‌گویند: «چراغی که به خانه رواست، به مسجد حرام است» درست و به جانیست، اما تقدم خانواده بر دیگران، اصلی است که همواره مورد توجه معصومین ما قرار داشته است و در فرهنگ اسلامی اولویت و تقدم خانواده یک اصل به حساب می‌آید و روایات فراوانی بر آن دلالت دارند. رسول خدا(ص) فرمود: هرگاه خدایه یکی از شما خبری عطا کرد، ابتدا خود و خانواده‌اش را از آن بهره‌مند سازد. (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۷۳) و نیز فرمود: از خانواده آغاز کنید و هر کسی که نزدیک‌تر است مقدم بدارد. (الکافی، ج ۵، ص ۶۷) امام سجّاد(ع) می‌فرماید: اینکه وارد بازار شوم و پولی داشته باشم که برای خانواده‌ام گوشتی بخرم که بدان نیاز دارند، نزد من از آزادسازی برده‌ای محبوب‌تر است. (الکافی، ج ۴، ص ۱۱۲)

توجه به اوقات فراغت

توجه به تفریح و اوقات فراغت خانواده موضوعی است که هرچه زمان پیش می‌رود، کم‌رنگ‌تر می‌شود. به‌خصوص امروزه که در یک خانواده گاهی پدر و مادر هردو شاغلند و خستگی بعد از کار اجازه نمی‌دهد تا توجه کافی به تفریح و اوقات فراغت فرزندان داشته باشند و تنها می‌توانند در روزهای تعطیل مثل روز جمعه کمی از محیط کار و خستگی آن فاصله بگیرند و به خانواده بپردازند. اگرچه نیکی به

خانواده، همواره مطلوب است، روز جمعه برای احسان به خانواده اهمیت ویژه‌ای دارد تا زمینه توجه به جایگاه روز جمعه و معنویت‌گرایی از این طریق برای خانواده فراهم شود. از این رو رسول خدا(ص) فرمود: خانواده خود را روز جمعه از میوه‌ها گوشتی بهره‌مند سازید تا با آمدن جمعه شادمان شوند. (الکافی، ج ۶، ص ۲۹۹)

اهتمام به نیکی کردن

هر عملی عکس‌العملی دارد و عکس‌العمل کارهای نیک، پاداش‌های دنیوی و اخروی گوناگونی است. پاداش نیکی به خانواده در مفاتیح الحیات در قالب چند حدیث از پیامبر (ص) و دیگر معصومان ذکر شده است: رسول خدا(ص) به امیرمؤمنان علی(ع) فرمود: خدمت به خانواده، کفاره گناهان بزرگ، موجب فرودنشاندن خشم الهی، مهره‌ی حوربان بهشتی و موجب فزونی حسنات و درجات است. ای علی! به خانواده خدمت نمی‌کنند مگر صلیق یا شهید یا ماردی که خدا برایش خیر دنیا و آخرت را خواسته است. (جامع الاخبار، ص ۱۰۳) همچنین رسول خدا(ص) فرمود: هر عمل سرگرم‌کننده مومن، باطل و ناصواب است، مگر سرگرمی در سه چیز: پرورش اسب، تیراندازی و شوخی با همسر. (الکافی، ج ۵، ص ۵۰)

از رسول خدا(ص) روایت شده که نزدیک‌ترین شما به جایگاه من در قیامت، نیکوترین شما از جهت اخلاق و سودمندترین شما نسبت به خانواده خویش است. (عیون اخبار الرضا(ع)، ج ۲، ص ۳۸) نیکی به خانواده افزون بر پاداش اخروی در دنیا نیز آثار خوبی دارد. رسول خدا(ص) فرمود: هنگام ورود به خانه، سلام کن. خدا برکت را افزون می‌کند. (بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۹۶) امام سجّاد(ع) درباره اهمیت نیکی به خانواده فرمود: پسندیده‌ترین شما نزد خدا بهره‌دهنده‌ترین شما بر خانواده است. (الکافی، ج ۸، ص ۶۹) امام صادق(ع) نیز فرمود: هر کس نسبت به خانواده‌اش نیکوکار باشد خدا بر عمرش می‌افزاید. (الکافی، ج ۸، ص ۲۱۹)

خودداری از کارهای ناشایست

همان‌طور که کارهای نیک، پاداش دارند، هر کس برای کارهای ناشایستی که انجام دهد، کیفری بیند. به‌خصوص اگر این کارها، به ضرر خانواده تمام شود. رسول خدا(ص) درباره کیفر تباه کردن خانواده و بد اخلاقی با آنها سخنان زیادی فرموده است. پیامبر(ص) در جایی می‌فرماید: از رحمت خدا دور است، از رحمت خدا دور است، کسی که خانواده خود را تباه کند. (الکافی، ج ۴، ص ۱۲) همچنین آن حضرت از اینکه کسی خودش سیر باشد و خانواده‌اش را اگر سسته نگه‌دارد، نهی کرد و فرمود: برای هلاکت یک مرد همین بس که خانواده خود را تباه کند. (دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۹۳) هنگامی که پیامبر(ص) و مردم از خاکسپاری سعد بن معاذ بازگشتند پرسیدند: ای رسول خدا(ص) با سعد کاری کردی که با هیچ کس دیگر نکرده‌ای؛ جنازه‌اش را بدون در او کفش مشایعت کردی. فرمود: فرشتگان بدون کفش وردار تشییع او حاضر شدند و من به آنان تأسی جستم. گفتند: یک بار سمت راست تابوت و یک بار دیگر سمت چپ آن را گرفتی. فرمود: دستم در دست جبرائیل بود و هر جا را که اومی‌گرفت می‌گرفتم. گفتند: به غسل او فرمان دادی و خودت بر جنازه‌اش نماز گزاردی و خودت به خاکش سپردی؛ آنگاه فرمودی همانا عذاب قبر بر سعد اصابت کرد؟ فرمود: آری، رفتار او با خانواده‌اش تند بود. (علل الشرائع، ص ۳۱۰) در مذمت سختگیری بر خانواده نیز از رسول خدا(ص) روایت شده است که فرمود: بدترین مردم، مرد سختگیر بر خانواده است. (الجامع الصغير، ج ۲، ص ۷۷) شخصی پرسید: ای رسول خدا! مراد از سختگیری بر خانواده چیست؟ فرمود: مرد هرگاه وارد خانه شد همسرش بترسد و فرزندش بهراسد و بگریزد و هرگاه از خانه بیرون رفت همسرش بخندد. (مجمع الزوائد، ج ۸، ص ۲۵)

پر خوری چگونه به سرطان منجر می‌شود؟

ایرنا- ارتباط جاقی با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مدت‌ها قبل مشخص شد، اما دانشمندان قادر به تشخیص چگونگی این ارتباط نبودند تا اینکه نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که یک رژیم غذایی پر کالری یک هورمون اساسی را در روده از کار می‌اندازد که با از بین رفتن یک مسیر سرکوب تومور، تومورهای روده بزرگ امکان می‌یابند که تشکیل شوند. در عین حال، محققان متوجه شدند که با جایگزینی این ژن می توان فرآیند سرکوب تومور را فعال و از پیشرفت سرطان پیشگیری کرد. دکتر اسکات والدمن' از دانشگاه توماس جفرسون گفت: مطالعه ما نشان می دهد که می توان با استفاده از درمان جایگزین هورمونی، از ابتلا به سرطان روده بزرگ همچون سایر بیماری های مرتبط با کمبود هورمون مانند کمبود انسولین در دیابتی ها، پیشگیری کرد. این مطالعه همچنین نشان می دهد که با پیشگیری از فقدان هورمون، می توان از رشد تومور جلوگیری کرد.

