

آنتی هیستامین های طبیعی را بشناسیم

با این که بروز حساسیت شرایط ناخوشایندی است اما خوراکی هایی هستند که می توانند به کاهش علایم حساسیت کمک کنند و تسکین دهنده شرایط باشند



فائزه مهاجر | مترجم

فصل آلرژی می تواند دوران سختی برای کسانی باشد که دچار حساسیت های فصلی می شوند، اما بعضی غذاها و نوشیدنی ها وجود دارند که می توانند تسکین دهنده این شرایط باشند. مثلاً گنجاندن بعضی خوراکی ها مانند عسل، مرکبات و چای سبز در رژیم غذایی می تواند به کاهش علایم و حمایت از سیستم ایمنی بدن شما کمک کند. در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت verywellhealth این خوراکی ها را بیشتر می شناسیم. با ما همراه باشید.

زنجبیل | زنجبیل ادویه ای است که اغلب برای مصارف دارویی استفاده می شود. برخی از تحقیقات نشان می دهد که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است. در مطالعات حیوانی، زنجبیل به سرکوب برخی پروتئین های التهابی در خون موش کمک کرد و در نتیجه علایم آلرژی کمتری داشت. اگرچه هیچ مطالعه ای بر روی انسان ثابت نکرده است که زنجبیل می تواند به طور موثر آلرژی را درمان کند، اما زمانی که به مقدار کم مصرف شود آسیبی به غذاها وارد نمی کند و می تواند به غذاها طعم دهد. زنجبیل را به انواع سوپ ها، اسموتی ها، سس ها یا چای می توان اضافه کرد.

عسل محلی | عسل محلی حاوی مقادیر کمی گرده است که از زنبور های عسل در نزدیکی محل زندگی شما به عمل آمده است. مصرف عسل محلی می تواند به شمار ایجاد مقاومت در برابر گرده ای که به آن حساسیت دارید کمک کند. با این که، شواهد کمی برای حمایت از این ادعا وجود دارد اما عسل حاوی ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی است که می تواند برای سلامتی مفید باشد. عسل همچنین می تواند به تسکین گلودرد و آرام

معدنی است. مانند مرکبات، کیوی سرشار از ویتامین C است که می تواند از سیستم ایمنی سالم حمایت کند و علایم آلرژی را از بین ببرد. می توانید کیوی را به عنوان میان وعده میل کنید یا آن را به آب میوه ها، اسموتی ها یا وعده های میوه روزانه اضافه کنید. افرادی که به کیوی حساسیت دارند باید به دنبال منابع جایگزین ویتامین C باشند.

آناناس | آناناس یک میوه شیرین است که حاوی آنزیمی به نام بروملین است. تحقیقات نشان می دهد که بروملین دارای خواص ضد التهابی است و به کاهش گلودرد و پاک سازی سینوس ها کمک می کند. برخی از مطالعات حیوانی نشان داده اند که این آنزیم ممکن است به آسم آلرژیک نیز کمک کند. آناناس همچنین منبع خوبی از ویتامین C است. بهتر است به جای آناناس بسته بندی شده یا کنسرو شده، آناناس تازه بخورید. در حالی که برخی افراد ممکن است از ویتامین C و بروملین موجود در آناناس بهره مند شوند، برخی دیگر نسبت به آناناس حساسیت یا عدم تحمل دارند که خوردن آن را مضر می کند.

گوجه فرنگی | گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدانی که مانند آنتی هیستامین در بدن عمل می کند. آنتی هیستامین ها، هیستامین را مسدود می کنند، یک ماده شیمیایی آزاد شده در یک واکنش آلرژیک. برای واکنش های آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)، اپی نفرین برای درمان مورد نیاز است. تحقیقات نشان می دهد که کورستین می تواند هیستامین را کاهش دهد و علایم آلرژی را بهبود بخشد. پیاز قرمز خام دارای بالاترین سطح کورستین است.

کیوی | کیوی سرشار از ویتامین ها و مواد

۳ می تواند خطر ابتلا به آلرژی و علایم آسم را کاهش دهد. کارشناسان توصیه می کنند که بیشتر بزرگسالان حداقل دو وعده ماهی در هفته مصرف کنند.

کفیر | کفیر یک نوشیدنی تخمیر شده شیر است که شبیه ماست است. این نوشیدنی حاوی پروبیوتیک هایی است که می تواند با متعادل کردن میکروب ها مانند باکتری های موجود در میکروبیوم روده (اجتماع میکروب ها در دستگاه گوارش) به حمایت از سیستم ایمنی بدن شما کمک کند. کفیر حاوی پروبیوتیک بیشتری نسبت به ماست است. در مطالعات حیوانی، کفیر اثرات ضد حساسیتی دارد. کفیر را هم می توانید در اسموتی ها استفاده کنید و هم در سس سالاد.

زردچوبه | زردچوبه یک ادویه حاوی کورکومین است که یک ضد التهاب قوی است. یک مطالعه حیوانی نشان داد موش هایی که زردچوبه مصرف کرده بودند واکنش آلرژیک مهار شده داشتند. زردچوبه یک ماده رایج در ادویه کاری است. می توانید زردچوبه را به دستور العمل ها، اسموتی ها، سوپ ها یا چای های مورد علاقه خود اضافه کنید. با این حال، احتیاط لازم است. دوز های بیش از حد بالای زردچوبه توصیه نمی شود و می تواند با عوارض جانبی قابل توجهی همراه باشد.

چای سبز | چای سبز یک نوشیدنی تسکین دهنده سرشار از آنتی اکسیدان است. تحقیقات نشان می دهد که ترکیبات موجود در چای سبز به نام اپی گالو کاتچین گالات (EGCG) دارای خواص ضد حساسیت هستند و می توانند به کاهش علایم کمک کنند.

نشانه های اولیه دیابت در کودکان

دیابت نوع ۱ یک بیماری خودایمنی است که در آن بدن به اندازه کافی هورمون انسولین تولید نمی کند و در نتیجه سطح گلوکز خون بالا می رود. این بیماری معمولاً در دوران کودکی یا اوایل بزرگسالی تشخیص داده می شود.



تشنگی بیش از حد یکی از علایم اصلی دیابت نوع ۱ تشنگی بیش از حد یا شدید است که به آن پلی دیپسی می گویند. این تشنگی غیر قابل توضیح است و با وجود نوشیدن آب ادامه می یابد.

تکرر ادرار | تکرر ادرار اغلب با تشنگی بیش از حد همراه است. تکرر ادرار زمانی رخ می دهد که کلیه ها برای فیلتر کردن گلوکز (قند) اضافی در خون سخت کار می کنند و در این فرایند ادرار بیشتری تولید می شود. در نوزادان، این ممکن است به صورت تعویض مکرر پوشک به نظر برسد. در کودکانی که آموزش توالی رفتن دیده است، ممکن است متوجه شوید که رختخواب یا شلوار خود را خیس می کند.

افزایش گرسنگی | افزایش گرسنگی، که به عنوان پر خوری یا پر خوری مفرط شناخته می شود، همراه با پر نوشی و پرخواری، سه علامت دیابت را کامل می کند. فرزند شما ممکن است هوس های غذایی داشته باشد و با وجود خوردن غذا میان وعده، احساس گرسنگی کند.

کاهش وزن بی دلیل | وقتی بدن نتواند به درستی از گلوکز برای انرژی استفاده کند، شروع به سوزاندن چربی و عضله می کند. علاوه بر این، گلوکز اضافی خون از طریق ادرار دفع می شود و در نتیجه کالری از دست می رود. هر دوی این عوامل می توانند منجر به کاهش وزن در افراد مبتلا به دیابت شوند. افزایش نیافتن وزن یا کاهش وزن با وجود مصرف کالری کافی می تواند از علایم دیابت باشد.

خستگی | وقتی گلوکز نتواند برای تأمین انرژی وارد سلول ها شود، می تواند باعث ضعف و خستگی شود. اگر فرزند شما بیشتر از حد معمول چرت می زند یا بعد از غذا خوردن به سختی چشمانش را باز نگه می دارد، ممکن است نشانه ای از ابتلای فرزند شما به دیابت باشد.

بوی میوه ای دهان | وقتی سطح گلوکز خون برای مدت طولانی خیلی بالا باشد، اسیدهایی به نام کتون می توانند تا سطح بالاتری از حد طبیعی تجمع پیدا کنند. این باعث می شود نفس شما بوی میوه ای مانند بدهد که نشانه یک دیابت خطرناک است و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

تفاوت بین دیابت نوع ۱ و نوع ۲ چیست؟

دیابت نوع ۱ یک بیماری خودایمنی است که در آن بدن به اشتباه به سلول های خود که انسولین تولید می کنند، حمله می کند. این بیماری حدود ۵ تا ۱۰ درصد از کل موارد تشخیص دیابت را تشکیل می دهد. در دیابت نوع ۱، بدن انسولین بسیار کمی تولید می کند یا اصلاً انسولین تولید نمی کند. این امر منجر به افزایش خطرناک سطح گلوکز خون می شود. بنابراین، انسولین یک درمان روزانه مورد نیاز برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ است. دیابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت است. این بیماری زمانی رخ می دهد که بدن به درستی به انسولین پاسخ نمی دهد (که به آن مقاومت به انسولین می گویند) یا لوزالمعده انسولین کافی برای جبران این کمبود تولید نمی کند. درمان دیابت نوع ۲ معمولاً شامل تغییرات سبک زندگی است و ممکن است شامل داروهای نیز باشد.

داده تصویری



تازه ها

تبخال دهانی، عاملی پنهان در افزایش خطر آلزایمر

نتایج پژوهش های جدید نشان می دهد که ویروسی شایع و به ظاهر بی خطر به نام هرپس سیمپلکس نوع ۱ (HSV-1) که عامل بروز تبخال های دهانی است، می تواند در بروز بیماری آلزایمر نقش داشته باشد. این ویروس که در بدن بسیاری از افراد به صورت نهفته وجود دارد، ممکن است زمینه ساز تغییراتی در مغز شود که در نهایت به زوال عقل بینجامد. طبق گزارش نیویورک پست، آلزایمر شایع ترین نوع دمانس در جهان است که تنها در ایالات متحده، بیش از ۷.۲ میلیون سالمند به آن مبتلا هستند. در مطالعه ای گسترده که با بررسی ۱۵ ساله داده های سلامت در آمریکا انجام شد، اطلاعات مربوط به حدود ۲۴ هزار فرد مبتلا و غیر مبتلا به آلزایمر تحلیل شد. نتایج نشان داد که افراد دارای ویروس HSV-1 حدود ۸۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار داشتند. علاوه بر این، پژوهشگران نقش سایر ویروس های خانواده هرپس را نیز بررسی کردند. از میان آن ها، ویروس هرپس سیمپلکس نوع ۲ (عامل تبخال تناسلی) و واریسل زوستر (عامل آبله مرغان و زونا) نیز با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط بودند. طبق آمار ها، بین ۵۰ تا ۸۰ درصد بزرگسالان آمریکایی حامل HSV-1 هستند و ویروس تبخال تناسلی نیز در حدود یک نفر از هر شش نفر بین سنین ۱۴ تا ۴۹ سال یافت می شود. این ویروس ها عمدتاً از طریق تماس نزدیک، مانند بوسیدن یا رابطه جنسی منتقل می شوند. سازوکار دقیق اثر این ویروس ها در تخریب مغزی هنوز به طور کامل روشن نیست، اما دانشمندان معتقدند که واکنش های التهابی ناشی از عفونت، در شکل گیری پلاک های آمیلوئیدی و تخریب نورونی، نقش اساسی ایفا می کنند. خبر امیدوارکننده آن که، درمان های ضد ویروسی می توانند تا حدودی اثرات این ویروس را کاهش دهند. بر اساس نتایج همین مطالعه، کسانی که پس از تشخیص HSV-1 داروهای ضد تبخال استفاده کردند، ۱۷ درصد کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار گرفتند. نویسندگان این تحقیق می گویند: «اگرچه هنوز باید جزئیات مولکولی دقیق تر بررسی شود، یافته های ما حاکی از آن است که درمان ضد ویروسی می تواند راهی موثر برای کاهش خطر زوال عقل در آینده باشد.»

بالاخره میوه را پوست بخوریم یا نه؟!

پوست برخی میوه ها و سبزیجات باعث کاهش تمایل شما به مصرف کلی آن ها می شود، پوست کردن می تواند گزینه بهتری باشد.

پوست میوه، آفت کش ندارد؟

آفت کش ها هم در محصولات ارگانیک و هم در محصولات کشت شده به روش معمول، برای محافظت از محصول و افزایش بازدهی استفاده می شوند. اگرچه بخشی از آفت کش ها به گوشت میوه نفوذ می کند، اما غلظت بیشتری از آن ها روی پوست باقی می ماند. بنابراین شست و شوی دقیق با آب می تواند بخشی از آن را حذف کند، اما پوست کردن موثرترین راه برای حذف آفت کش هایی است که به پوست نفوذ کرده اند. می توانید از پوست کن های نازک استفاده کنید و برای سبزیجاتی مانند کدوسبز، بادمجان یا خیار، پس از شست و شوی کامل، بخشی از پوست را نگه دارید. سبزیجات با پوست ضخیم تر مانند سبزی مینی، هویج و شلغم را هم می توان بایک برس میوه خوب شست و شود تا آفت کش ها به حداقل برسند.



هیچ تردیدی در فواید بی شمار مصرف بیشتر میوه و سبزیجات برای سلامتی وجود ندارد. این مواد غذایی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی مفید هستند. اما سوالاتی که اغلب مطرح می شود این است: آیا بهتر است میوه ها و سبزیجات را با پوست مصرف کنیم یا بدون پوست؟

فیبر بالای پنهان در پوست میوه

پوست سبزیجات و میوه ها همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است. به عنوان مثال، حدود ۳۱ درصد از کل فیبر موجود در یک سبزی می تواند در پوست آن یافت شود. جالب تر این که، سطح آنتی اکسیدان ها در پوست برخی میوه ها می تواند تا ۲۸ برابر بیشتر از گوشت (پالپ) آن ها باشد. بنابراین، مصرف میوه و سبزیجات با پوست می تواند به طور قابل توجهی دریافت مواد مغذی شما را افزایش دهد.

چیزمانی پوست میوه و سبزیجات را جدا کنیم؟

با وجود تمام فواید، پوست برخی میوه ها و سبزیجات غیر قابل خوردن یا سخت هضم است. برای مثال، پوست آناناس، خربزه و کدو تنبل پوست مرکبات هم اغلب تلخ و سفت است و مصرف خام آن مطلوب نیست، مگر این که به صورت ترنده یا پخته شده در غذاها استفاده شود. همچنین، اگر طعم تلخ یا بافت خاص

آشنایی من

ترفند

فوت کوزه گری خورشت کرفس



خورشت کرفس اضافه کنید تا کمی طعم ترشی به آن بدهد و مزه ها را متعادل کند. این افزودنی ها به همراه نمک و فلفل به طعم خورشت عمق و تندی مناسبی می دهند.

کنید اما دقت کنید که سبزی ها به خمیر تبدیل نشوند.

پخت آهسته و طولانی

خورشت کرفس را ابتدا روی حرارت بالا قرار دهید تا به جوش آید، سپس حرارت را کاهش و اجازه دهید به آرامی و با حرارت ملایم بجزد. این زمان اضافی به خورشت فرصت می دهد تا اصطلاحاً جا بیفتد و طعم ها به صورت کامل در هم ترکیب شوند و در نهایت خورشت روغن بیندازد. از افزودن آب زیاد پرهیز کنید و خورشت را با مقدار مشخصی آب بجزید.

تنظیم طعم نهایی

تنظیم طعم با دقت هم، یک راز خوشمزه گری خورشت کرفس است. با تنظیم دقیق طعم می توانید خورشت خوشمزه ای داشته باشید. لیمو ترش تازه یا آب غوره به

خورشت کرفس با ترکیبی از کرفس، گوشت، سبزی های معطر و ادویه جاتی خاص تهیه می شود که این ترکیب ها را با طراقت خاصی در کنار هم قرار می دهد. اماراز خوشمزه گری

انتخاب کرفس تازه و باکیفیت

پس دقت کنید که کرفس تازه و باکیفیت، یکی از مهم ترین عوامل در خوشمزه گری این خورشت است. کرفسی که برای تهیه این خورشت انتخاب می کنید باید ساقه های سبز روشن و بدون لکه داشته باشد. کرفس های تازه و باکیفیت، عطر و طعم بهتری به خورشت می دهند.

استفاده از سبزی های معطر

سبزی های معطر مانند جعفری و نعناع، بخش مهمی از عطر و طعم خورشت کرفس را تشکیل می دهند. برای خورشت کرفس بهتر است از ترکیب سبزی های تازه استفاده و این سبزی ها را به دقت خرد کنید. در صورت امکان، از غذا ساز برای خرد کردن سبزی ها استفاده