

## آشنایی با خواص دمنوش به



دمنوش به برای بسیاری از بیماری‌ها درمان خوبی می‌باشد. به گزارش جام جم آنلاین، برای تهیه دمنوش میوه به، به یک قاشق از میوه خشک شده به احتیاج است که آن را درون قوری ریخته و به مدت 20 دقیقه صبر می‌کنید تا حسابی دم بکشد تا، به‌ها رنگ پس دهند. این دمنوش برای بسیاری از بیماری‌ها درمان خوبی می‌باشد با ادامه این مطلب از خواص بی نظیر آن مطلع خواهید شد.

### تقویت اعصاب

دمنوش به یک دمنوش برای شب‌های بلند زمستان است و روزهای گرم تابستان که خاصیت آرام بخش دارد، جوشانده برگ‌های این میوه دارای ویتامین B می‌باشد که این ویتامین موجب آرامش و تقویت قلب است.

### مفید برای پوست

علاوه بر عصاره برگ درخت که به صورت پمادهای موضعی برای درمان سوزش و خارش‌های پوستی موثر می‌باشد، دمنوش به نیز بخاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌هایش با پیری زود رس مبارزه کند.

### مفید برای لاغری

از دمنوش‌های مناسب برای لاغری دمنوش به می‌باشد، این دمنوش باعث با بالا رفتن سوخت و ساز بدن، کم شدن اشتها و بهبود گوارش موجب لاغری فرد می‌شود.

### مفید، هنگام سرماخوردگی

همانطور که دانه‌های به از قدیم درمان‌گلودرد و نرمی سینه بوده خود میوه به نیز خاصیتی موثر برای درمان سرماخوردگی دارد، دمنوش به ضد ویروس، ضد باکتری می‌باشد، پس در رفع سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مفید می‌باشد.

### مفید برای زنان باردار

از میوه‌های سفارش شده که خوردنش برای زنان باردار بسیار مفید می‌باشد به است، البته از این دمنوش در ماه‌های اولیه بارداری مجاز می‌باشند که بنوشند. میوه به سبب زیبا شدن و خوش آب و رنگ شدن جنین می‌شود. فیبر غذایی، پتاسیم، قند و ویتامین C از موادی مفیدی است که در این میوه وجود دارد.

### تقویت رحم در قاعدگی

کسانی که دچار خونریزی شدید در ایام قاعدگی می‌شوند از دمنوش به می‌توانند برای تقویت رحمشان استفاده کنند.

### مقوی قلب

نوشیدن دمنوش به ایمنی بیماران قلبی را بالا می‌برد و از دیگر افراد نیز از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند و مقوی قلب می‌باشد.

### مفید برای مشکلات معده

دمنوش به برای درمان بیماری‌های ناشی از تنش‌های عصبی که بر معده وارد می‌شود مفید می‌باشد و فنول‌های موجود در آن مسکنی برای زخم معده است. استفاده روزانه از این دمنوش در وعده صبحانه رفاکس معده را نیز برطرف خواهد کرد.

### مفید برای دیابت

دمنوش به، سطح سرمی ALT, AST و ALP در بیماران دیابتی را کاهش می‌دهد، بافت کبدی آنها را تقویت می‌کند، علاوه بر آن به خاطر ترکیبات پلی‌فنولیک خود قند خونشان را پایین می‌آورد و از مقدار اوره خون آنها کم می‌کند.



## ترفندهایی برای کاهش وزن افراد بالای ۴۰ سال

اگر قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌نوشید، به جای آن آب یا نوشیدنی‌های بدون کالری دیگر مصرف کنید. نوشیدنی‌های شیرین حاوی مقدار زیادی قند افزودنی هستند که موجب افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت می‌شوند.

### زمانی را به ورزش اختصاص دهید

از میان مشاغل پشت میز نشینی، رفت و آمد و انجام فعالیت‌های خانوادگی، بسیاری از افراد ۴۰ ساله وقت آزاد زیادی برای انجام تمرینات ورزشی ندارند. اما انجام آن برای کاهش و کنترل وزن و برای سلامت کلی بدن مهم است. هر هفته حداقل یک ساعت و نیم تا ۲ ساعت فعالیت بدنی متوسط (مانند پیاده‌روی تند یا فعالیت سبک در حیاط) داشته باشید. زمان انجام و تکرار تمرینات را در دفترچه‌ای یادداشت کنید و انجام تمرینات را در اولویت قرار دهید.

### عضله‌سازی کنید

افراد به طور طبیعی به خصوص زنان پس از یائسگی، از بعد از ۴۰ سالگی رشد عضله‌شان کمتر می‌شود. از آنجایی که ماهیچه‌ها کالری بیشتری نسبت به چربی می‌سوزانند، در نتیجه میزان متابولیسم کاهش یافته و کم کردن وزن اضافی و چربی بیشتر، سخت‌تر می‌شود. تمرینات قدرتی، بلند کردن وزنه یا انجام تمریناتی مانند شنا و بدنسازی حداقل دو بار در هفته به حفظ عضلات بدن کمک می‌کند.

### آرام باشید و استرس نداشته باشید

استرس ممکن است فرد را بیشتر در معرض خوردن غذاهای ناسالم قرار دهد و تجربه چربی را برای بدن سخت‌تر کند. یوگا، تنفس عمیق، مدیتیشن، پیاده‌روی یا خواندن یک کتاب خوب را امتحان کنید. کاهش استرس برای هر فردی متفاوت است، بنابراین فعالیتی را انجام دهید که برایتان مفید باشد.

### خوب بخوابید

عوامل مختلفی مانند بیماری‌ها، استرس، داروها، و در مورد زنان، یائسگی می‌تواند میزان خواب را بعد از ۴۰ سالگی مختل کند. اما افرادی که خواب باکیفیت ندارند بیشتر در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرند. اگر به دلیل مشغله کاری یا استرس خواب کمی دارید، سعی کنید عادت‌هایتان را تغییر دهید و به انجام یک برنامه عادی عادت کنید.

### آزمایش تیروئید انجام دهید

اگر سالم غذا می‌خورید و به طور منظم ورزش می‌کنید ولی هنوز هم نمی‌توانید وزن کم کنید، ممکن است تیروئیدتان بدرستی کار نکند. این اتفاق حدوداً در ۵٪ افراد رخ می‌دهد و بیشتر در زنان و افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود. علاوه بر افزایش وزن، می‌تواند موجب خستگی، درد مفاصل یا ماهیچه‌ها و افسردگی نیز شود. داروها می‌توانند به درمان کمک کنند، بنابراین اگر فکر می‌کنید ممکن است مشکلی وجود داشته باشد، به پزشک مراجعه کنید.

### کمک گرفتن از دیگران

برای بسیاری از افراد، کم کردن وزن با همراهی افراد دیگر آسان‌تر از انجام آن به تنهایی است. ممکن است در محل کارتان یا همکاران مسابقه کاهش بدھید، به یک گروه در شبکه‌های اجتماعی ملحق شوید یا از یک دوست بخواهید صبح زود برای پیاده‌روی شما را همراهی کند یا به باشگاه بروید. سایر افرادی که مانند شما قصد دارند وزن کم کنند، می‌توانند شما را یاری کنند تا در حین پیشرفت، مسئولیت‌پذیر باشید و مشوق شما باشند.

اگر بیش از ۴۰ سال دارید، ممکن است متوجه شده باشید که افزایش وزن آسان‌تر و کاهش آن نسبت به گذشته سخت‌تر است. به گزارش جام جم آنلاین، تغییر میزان فعالیت، عادات غذایی، هورمون‌ها و نحوه ذخیره چربی‌ها در بدن می‌تواند به سن مربوط باشد اما انجام چند مرحله ساده کمک می‌کند تا لاغر شوید.

### میوه و سبزیجات مصرف کنید

در هر وعده غذایی نصف بشقاب‌تان را با میوه و سبزیجات پر کنید. زیرا موجب تولید مواد مغذی بیشتر و چربی و کالری کمتر نسبت به گوشت، محصولات لبنی یا غلات می‌شود. و حتی اگر کمتر غذا بخورید، کمک می‌کند تا احساس سیری کنید. مصرف میوه‌های تازه مانند سیب و انواع توت‌ها نیز به جای تنقلات پرچرب یا بسیار شیرین عالی است.

### از خوردن صبحانه غافل نشوید

کارشناسان مصرف یک وعده صبحانه سالم مانند جو دوسر یا نان تست گندم کامل را به همراه میوه توصیه می‌کنند. چون به مهار گرسنگی در اواسط صبح کمک می‌کند و نیز فرد را ترغیب به خوردن خوراکی ناسالم در حین کار یا پرخوری در موقع صرف ناهار نمی‌کند. وعده‌های غذایی یا مصرف میان وعده‌های کوچک هر چند ساعت یکبار می‌تواند اشتهای فرد را در طول روز کنترل کند.

### شام سبک بخورید

اگر بیشتر کالری روزانه‌تان را در وعده ناهار (قبل از ساعت 3 بعدازظهر) دریافت کنید، ممکن است بیشتر وزن کم کنید، نسبت به زمانی که یک وعده غذایی سنگین را بعد از این زمان میل می‌کنید. اما مهم‌ترین مسئله اینست که چه چیزی می‌خورید، نه اینکه چه زمانی می‌خورید.

### غذاهای سالم درست کنید

مقدار زیاد چربی و کالری اضافی ممکن است ناشی از روش تهیه غذا باشد. به جای سرخ کردن غذا یا تفت دادن آن در کره یا روغن زیاد، از کباب کردن، پختن یا آب‌پز کردن استفاده کنید. این توصیه مهم به رستوران‌ها نیز می‌شود که از تهیه غذاهای سرخ شده یا ترکیب شده با سس‌های غلیظ خودداری کنند.

### در هر وعده، دوبار غذا نخورید

با افزایش سن، فعالیت کمتر می‌شود و ممکن است به چند صد کالری کمتر از قبل نیاز داشته باشید. برای کاهش وزن شاید لازم باشد کالری‌تان را حتی بیشتر از قبل کاهش دهید. وعده‌های کوچک‌تر و کنترل میزان کالری و یا ثبت آن در یک دفترچه غذایی یا در یادداشت گوشی همراه کمک می‌کند تا کمتر غذا بخورید.

### به آنچه می‌خورید، توجه کنید

وقتی مشغول به کار، بچه‌ها و زندگیتان هستید، ممکن است وسوسه شوید که در حین انجام کار خوراکی بخورید یا به همراه وعده غذایی‌تان چند کار را همزمان انجام دهید. اما اگر روی غذایتان تمرکز داشته باشید، به احتمال زیاد دچار پرخوری و بلافاصله بعد از آن دوباره گرسنه نخواهید شد. بنابراین برای صرف غذا بنشینید و به آنچه در بشقاب‌تان است (نه آنچه صفحه نمایش تلویزیون یا کامپیوتر نشان می‌دهد) توجه کنید. این کار به مغز کمک می‌کند تا بداند چه زمانی خوب سیر می‌شوید.

### نوشابه را حذف کنید