

کدام لاغر می کند؟ آب پرتقال یا سیب؟

شما هم فکر می کنید پشت پوسته سفت نارگیل، معجون سفید رنگی وجود دارد و بدون آنکه خاصیت هایش را بدانید با امید فراوان آن را می نوشید؟ محققان می گویند اشتباه نمی کنید اما در این چند خط می خواهیم شما را با خواص ناشناخته آب نارگیل آشنا کنیم.

مجله سب سبز:

آب	پرتقال،	آب	سیب	یا	آب	نارگیل؟
کدام	یک	شما	را	لاغر	می کند؟	

شما هم فکر می کنید پشت پوسته سفت نارگیل، معجون سفید رنگی وجود دارد و بدون آنکه خاصیت هایش را بدانید با امید فراوان آن را می نوشید؟ محققان می گویند اشتباه نمی کنید اما در این چند خط می خواهیم شما را با خواص ناشناخته آب نارگیل آشنا کنیم. بررسی ها ثابت کرده آب نارگیل یک معجون کم چرب است که می توانید بدون نگرانی از چاق شدن، هر چه می خواهید از آن بنوشید؛ این نوشیدنی اشتها را کم می کند و به دلیل مواد مغذی که در خود دارد، به شما احساس سیری می دهد. به گفته متخصصان هر لیوان از آن تنها ۵۰ کالری دارد اما می تواند مانع پرخوری شما در ساعات بعدی روز شود. گذشته از این آب نارگیل درد معده را تسکین می دهد و فشارخون شما را هم پایین می آورد.



رزماری،	برگ	بو	یا	هل؟
کدام	یک	خستگی	را	در
				می کند؟

ادویه‌های خوش‌رنگ و بو، تنها طعم متفاوتی را به غذای‌تان هدیه نمی‌کنند، بلکه از نظر محققان هر یک دنیایی از خاصیت را در خود دارند و گذشته از تضمین سلامت جسمی‌تان، مشکلات مقطعی که با آن روبه‌رو می‌شوید را هم می‌توانند برطرف کنند. از نظر پژوهشگران رزماری یکی از ادویه‌هایی است که در روزهای طولانی تابستان می‌تواند به کمک‌تان بیاید و خستگی ساعت‌های طولانی کار را از بدن‌تان بیرون کند. پژوهشگران می‌گویند این گیاه دارویی سرشار از فلاونوئید است و می‌تواند انرژی بدن را بیشتر کند. پس اگر هنگام رسیدن به خانه احساس کردید توان انجام هیچ کار مفیدی را ندارید، ۲۰ گرم برگ رزماری را در ۱۵۰ میلی‌لیتر آب جوش دم کرده و روزتان را از نو شروع کنید.

گیلاس، آلبالو یا انگور؟

کدام یک جایگزینی برای ژلوفن است؟

به جای اینکه دردهای‌تان را با داروهای شیمیایی آرام کنید و به بدن‌تان ضرر برسانید، بهتر است سری به داروخانه طبیعت بزنید و با خوردن چند دانه آلبالو بدن‌تان را آرام کنید. محققان می‌گویند فرقی نمی‌کند که آلبالوی خشک بخورید یا سراغ میوه تازه آن بروید، بلکه کافی است با کمک آن فعالیت آنزیم سیکلواکسیژناز را در بدن‌تان محدود کنید. به گفته محققان این آنزیم‌ها نقش مهمی در ایجاد التهاب و احساس درد دارند و اگر بتوانید آنها را مهار کنید، نیازی به خوردن مسکن‌های قوی نخواهید داشت. بررسی‌ها ثابت کرده است که درست به همین دلیل آلبالو بدن بیماران مبتلا به آرتروز و نقرس را آرام‌تر می‌کند و البته علاوه بر همه این خاصیت‌ها توانایی پیشگیری از سرطان و مقابله با پوکی استخوان را هم دارد.

چای سیاه، سبز یا سفید؟

کدام یک دواي پوکي استخوان است؟

تا همین چند سال پیش کمتر کسی جز چای سیاه سراغ چای دیگری می‌رفت. اما این روزها به هر عطاری که سر بزنید، چای‌های رنگارنگی را به شما معرفی می‌کنند که هر یک خواص بی‌شماری دارند. یکی از این نوشیدنی‌های محبوب که چند سالی است نام‌آشنا تر شده، چای سفید است که طعمی ملایم‌تر از چای سبز دارد. محققان می‌گویند این نوشیدنی می‌تواند کلسترول و فشارخون را کم کند و قندخون مصرف‌کنندگان را پایین بیاورد. گذشته از همه این خاصیت‌ها چای سفید لته‌های شما را هم تقویت می‌کند و از آنجا که توان مبارزه با پوکی استخوان را هم دارد، به سلامت استخوان‌های شما نیز کمک می‌کند.

سرکه سیب، آب چغندر یا عرق نعناع؟

ورزشکاران کدام یک بخورند؟

اگر می‌خواهید تمرینات سنگین ورزشی را آغاز کنید و به انرژی بیشتری نیاز دارید، قبل از رفتن به باشگاه یک لیوان آب چغندر بنوشید. محققان می‌گویند نیترات موجود در این گیاه می‌تواند کارایی بدن و قدرت شما را بیشتر کند و بعد از تبدیل شدن به منوکسید ازت، گردش خون و انقباض عضلانی شما را به بهترین حالت در بیاورد.

به عقیده پژوهشگران، برای مشاهده تاثیر خارق‌العاده این نوشیدنی، می‌توانید تا ۵۰۰ میلی‌لیتر در روز از آن بنوشید و تنها بعد از شش روز شاهد بالا رفتن شگفت‌انگیز قدرت‌تان باشید. اما اگر به طعم معجون قدرت‌زایی که می‌نوشید هم اهمیت می‌دهید، قطعاً از خوردن آب چغندر لذتی نمی‌برید اما می‌توانید این نوشیدنی را با آبمیوه‌های خوش‌طعم دیگر مخلوط کرده و نوشیدنش را آسان‌تر کنید.

نیمرو،	خوراک	سیب‌زمینی	یا	سوپ	شیر؟
کدام	یک	را	در	وعده	بخوریم؟

با وجود گرمای هوا و طولانی بودن روزهای تابستان کمتر روزه‌داری است که احساس گرسنگی را در ساعات طولانی عبادتش تجربه نکند. اما به عقیده متخصصان با انتخاب تغذیه درست در وعده سحر، می‌توان گرسنگی میانه روز را تا اندازه زیادی کنترل کرد.

از نظر آنها سیب‌زمینی یکی از خوراکی‌هایی است که احساس سیری را در شما طولانی‌تر می‌کند و اگر به صورت بخارپز یا تنوری مصرف شود، زیان سیب‌زمینی‌های سرخ شده هم به بدن‌تان نمی‌رسد. از نظر متخصصان اگر در کنار سیب‌زمینی، از گوشت سفید، لوبیا قرمز و پنیر سفید هم کمک بگیرید، احساس سیری‌تان ماندگارتر می‌شود.

پیار،	گوچه	یا	خیار؟
گرما	رده‌ها	کدام	یک
را	بخورند؟	را	کدام

تحمل بیرون ماندن از خانه در این هوای گرم، کار هر کسی نیست. تعریق زیاد و احساس آزار دهنده تشنگی و کم‌آبی بدن می‌تواند ساکنان مناطق گرم را کلافه کند، اما از نظر محققان این مشکل را هم می‌توان با تغذیه مناسب تا اندازه‌ای کمرنگ کرد.

به عقیده آنها خیار می‌تواند آب مورد نیاز بدن را تامین کند و احساس عطش و بی‌تابی را از شما بگیرد. پس تا می‌توانید خیار بدون نمک بخورید و اگر هم حوصله مدام خیار خوردن ندارید، آن را در مخلوطکن بریزید و سربکشید.

کد خبر: ۱۲۸۰۸۵
مرداد ۱۳۹۲ - ۱۴:۲۷ تاریخ انتشار