



## درمان گیاهی و خانگی تقویت کبد



♦ چغندر از التهاب یا عفونت کبد جلوگیری کرده و مانع ابتلا به هپاتیت، سیروز کبدی و ضعف کبدی می شود.

♦ خوردن دو تاسه بار چای سبز در روز باعث دفع سموم بدن شده و به سلامت کبد کمک می کند.

♦ آبلیموی تازه خاصیت سم زدایی داشته و از ورود مواد سمی به کبد جلوگیری کرده و درمان خوبی برای کبد چرب است.

♦ دم کرده گیاه خار مریم سلول های آسیب دیده کبد را ترمیم کرده و باعث تقویت کبد می شود.

♦ هویج سموم بدن را دفع کرده و باعث عملکرد بهتر کبد می شود.

♦ زردچوبه قادر به هضم چربی ها بوده و یکی از بهترین داروهای گیاهی و طبیعی درمان کبد چرب است.



♦ گریپ فروت سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان بوده و سموم بدن و به خصوص کبد را دفع می کند.

♦ مصرف روزانه سرکه سیب همراه با غذا یا سالاد یکی دیگر از راه های پیشگیری از بیماری های کبد است.

♦ خوردن ماست و دوغ حرارت بدن را کاهش داده و التهاب کبد را کم می کند.

♦ گوشت قرمز به دلیل داشتن پروتئین بالا فشار زیادی به کبد وارد می کند و کسانی که کبد ضعیفی دارند تا جای ممکن باید از خوردن آن پرهیز کنند.

♦ سیر کلسترول خون و چربی کبد را کاهش داده و درمان بسیار خوبی برای کبد چرب است.



## سالمندی سالم

### مژده مظهری

همه دوره های زندگی در زمان خود از اهمیت زیادی برخوردار بوده و باید از همه نظر به ضروریات آن توجه شود.

یکی از این بازه های زمانی سالمندی و یکی از مهم ترین نکات آن تغذیه صحیح است که با داشتن تغذیه سالم و مراقبت های بهداشتی می توان این ایام را به دورانی مطلوب و لذتبخش البته همراه با سلامت و نشاط تبدیل کرد. در این مورد چند نکته قابل توجه است که عبارتند از:

غذای خوب بخورید و در روز از میوه، سبزیجات و مواد غذایی تازه استفاده کنید.

به دلیل کم شدن فعالیت بدن وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر داشته باشید.

از خوردن نمک و غذاهای چرب و آماده پرهیز کنید.

ورزش و فعالیت سبک داشته باشید و از تنهایی دوری کنید زیرا این موضوع بر اشتها و تاثیر می گذارد.

در اینجا به طرز تهیه سه نوع غذای مقوی و مفید برای این دوران پرداخته ایم که امیدواریم مورد توجه تان واقع شده و همیشه سلامت و با نشاط باشید.

### مواد لازم:

**کدو حلوائی کوچک:** نصف / **هویج متوسط:** ۲ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **سیر:** یک حبه / **آب مرغ یا گوشت:** ۲ لیوان / **شیر:** یک لیوان / **گشنیز خرد شده:** ۳ قاشق غذاخوری / **نمک، فلفل، ادویه و روغن:** به میزان لازم

سیر و پیاز را خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی روغن تفت داده و سرخ می کنیم. پوست هویج و کدو را کنده، خرد کرده و به پیاز اضافه کرده و کمی تفت می دهیم و بعد آب مرغ یا گوشت را به آن اضافه کرده و در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می کنیم.

وقتی مواد پخت نمک، فلفل و ادویه مورد نظر را همراه با گشنیز خرد شده به سوپ اضافه کرده و بعد از چند دقیقه قابلمه را از روی حرارت برمی داریم.

وقتی سوپ کمی خنک شد شیر را آن اضافه کرده و کمی هم می زنیم و سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می کنیم. این سوپ سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان بوده و برای دوره میانسالی غذای مناسبی است.



## سوپ کدو حلوائی

برنج را قبل از پخت با آب ولرم و کمی نمک خیس می کنیم. پیاز را خرد کرده و در قابلمه ریخته و با کمی روغن تفت داده و سرخ می کنیم. گوشت یا سویا را به آن اضافه کرده و خوب تفت می دهیم. البته همان طور که می دانید سویا را قبل از پخت مانند برنج باید در آب ولرم خیس کرده و سپس آبکش کنیم و بعد از این که آب اضافه اش رفت به پیاز داغ اضافه کرده و خوب تفت می دهیم تا مزه بگیرد.

در مرحله بعد سبب زمینی ها را پوست کنده، خرد کرده و همراه گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای خرد شده و نمک و فلفل به گوشت اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. سپس کمی آب به مواد اضافه کرده و در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می کنیم تا مواد پخته و آب غذا تمام شود. برنج را پخته و آبکش کرده و بعد از این که آب اضافه اش رفت آن را روی مواد ریخته و مخلوط کرده با همان قابلمه دم گذاشته یا در قابلمه دیگری ته دیگ مناسبی گذاشته و برنج مخلوط را در آن ریخته و دم می گذاریم.



### مواد لازم:

**سبب زمینی متوسط:** ۲ عدد / **برنج:** ۲ پیمانه / **گوشت چرخ کرده یا سویا:** ۱۰۰ گرم / **فلفل دلمه ای:** یک برش متوسط / **پیاز متوسط:** یک عدد / **گوجه فرنگی متوسط:** ۲ عدد / **نمک، فلفل، زردچوبه و روغن:** به میزان لازم

وقتی برنج پخت آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می کنیم. این غذا به دلیل هضم آسان و داشتن مواد ضروری بدن یکی از بهترین گزینه ها برای وعده اصلی میانسالان است.

## برنج و سبزیجات

### مواد لازم:

**ذرت پخته:** نصف لیوان / **لوبیای پخته (از هر نوع):** نصف لیوان / **هویج متوسط:** یک عدد / **کدو سبز متوسط:** یک عدد / **قارچ خرد شده:** نصف لیوان / **ماست کم چرب:** نصف لیوان / **نمک و آبلیموی تازه:** به میزان لازم

لوبیا و ذرت را خوب می پزیم و کنار می گذاریم. قارچ را هم خوب شسته و خرد کرده و کنار می گذاریم. هویج و کدو را می پزیم یا پوست کنده و خام رنده می کنیم.

در این مرحله تمام مواد را در ظرف مناسبی ریخته و خوب با هم مخلوط کرده و سپس نمک و ماست کم چرب را به سالاد اضافه کرده و بعد از کمی مخلوط کردن سرو می کنیم. این سالاد خوش طعم شام یا میان وعده مناسبی برای سالمندان است.



## سالاد سبزیجات