



راهکارهای گیاهی و خانگی درمان بیماری‌های مفصلی



♦ یک قاشق چایخوری تخم شنبلیله را در یک فنجان آب از شب قبل خیس کرده و صبح ناشتا میل کنید.

♦ یک قاشق چایخوری دارچین، یک قاشق چایخوری زنجبیل و یک لیوان شیر کم چرب را در قابلمه کوچکی ریخته و حدود دو دقیقه می جوشانیم و بعد از این که کمی خنک شد با یک قاشق مرباخوری عسل طبیعی شیرین کرده و به مدت یک ماه هر روز صبح نیم ساعت قبل از صبحانه و ناشتا میل کنید. این دمکرده برای کاهش دردهای مفصلی چیزی مثل معجزه است. کسانی که نمی توانند شیر بخورند می توانند آب یا جای سبز را جایگزین شیر کنند.

♦ یک قاشق غذاخوری گیاه گزنه و رازیانه و دو قاشق مرباخوری پوست تخم مرغ را در سه فنجان آبجوش ریخته و ده دقیقه می جوشانیم و وقتی کمی خنک شد با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی شیرین کرده و سه بار در روز میل کنید.

♦ مخلوط یک قاشق چایخوری پودر سبجد و یک فنجان شیر کم چرب از بروز یا پیشرفت پوکی استخوان و آرتروز جلوگیری می کند.

♦ روزانه سه فنجان شربت خرما برای درمان رماتیسم مفصلی بسیار مفید است. برای تهیه شربت خرما حدود ده عدد خرما را در یک لیتر آب ریخته و می جوشانیم و بعد آن را صاف کرده و روزانه میل کنید.

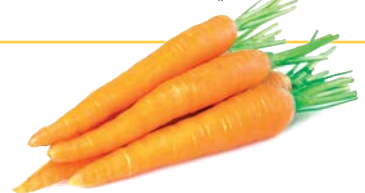
♦ ترخون سرشار از کلسیم، آهن و منگنز بوده و درمان بسیاری از بیماری‌های مفصلی است.

♦ روغن ماهی، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و دارای اثر ضد التهابی است و برای کاهش دردهای مفاصل و درمان آرتروز روماتوئید مفید است.

♦ خوردن یک تا دو جبه سیر در روز، درد و التهاب مفاصل را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

♦ از خوردن برخی مواد غذایی نفاخ مانند بامیه، انواع کلم و حبوبات به میزان زیاد پرهیز کرده و در عوض هنگام تهیه غذا از ادویه‌های تند استفاده کنید.

♦ دو عدد هویج را شسته، پوستش را گرفته و رنده می کنیم سپس با کمی آب و آلبومی تازه مخلوط کرده و طی روز میل کنید.



تغذیه مناسب دوران بارداری

مژده مظهری

مایعات را فراموش نکنید

یکی مشکلات خانم‌های باردار بیوست است که با نوشیدن مایعات سالم این مشکل به طور چشمگیری قابل پیشگیری و درمان است. البته تا می توانید مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار را کم یا قطع کنید.

فاصله بین وعده‌ها را کم کنید

سعی کنید هر چهار ساعت یک بار غذایی کم حجم میل کنید تا مشکلات گوارشی برایتان ایجاد نشده و در نتیجه هضم غذای بهتری داشته باشید.

را در برنامه روزانه تان بگنجانید. این مواد شامل آهن، کربوهیدرات، پروتئین، فولیک اسید، چربی گیاهی، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، فیبر و... است.

پر خوری نکنید

بسیاری فکر می کنند خانم‌های باردار چون دو نفر هستند باید به اندازه دو نفر غذا بخورند که این تفکر کاملاً اشتباه است و فقط باعث اضافه وزن و مشکلات و تبعات آن می شود. البته توجه داشته باشید در این ایام از گرفتن هر گونه رژیم غذایی غیر اصولی نیز باید پرهیز کرد مگر به تشخیص و زیر نظر پزشک متخصص.

تغذیه در بعضی از مقاطع زندگی بسیار حائز اهمیت است که یکی از آنها دوران بارداری است و باید آن را جدی گرفت تا خانم باردار، دوران بارداری خوبی را پشت سر بگذارد، بعد از زایمان با مشکلاتی مانند خراب شدن دندان‌ها، مشکل گوارشی و... مواجه نشده و در نهایت نوزاد سلامتی را به دنیا آورد. در این شماره به آموزش غذاها و یادآوری نکاتی می پردازیم که می تواند برای بانوان باردار مفید باشد.

تنوع غذایی داشته باشید

غذاهای متنوع میل کرده و مواد مورد نیاز این دوران



تازه و سبزی تر تزیین کرده و سرو می کنیم. این غذا سرشار از پروتئین، ویتامین‌های گروه A و C و منیزیم فراوان بوده و برای دوران بارداری بسیار مفید و مقوی است.

مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد / شیر: نصف فنجان / اسفناج: ۲۰۰ گرم / گوجه فرنگی متوسط: ۱ عدد / روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری / پنیر پیتزای رنده شده: ۲ قاشق غذاخوری / نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

تخم مرغ‌ها را در ظرفی ریخته و شیر را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم سپس پوست گوجه فرنگی را گرفته و خرد کرده، اسفناج را هم پاک کرده، شسته و خرد کرده و هر دو را به تخم مرغ اضافه کرده و دوباره خوب هم می زنیم. در این مرحله نمک و فلفل سیاه را هم اضافه می کنیم. در تابه‌ای مناسب کمی روغن ریخته و روی حرارت می گذاریم و وقتی گرم شد مایع املت را در آن ریخته و ابتدا حرارت را زیاد می کنیم تا خودش را بگیرد و بعد حرارت را کم می کنیم تا مواد خوب بپزد. وقتی یک طرف املت پخت آن را برمی گردانیم و وقتی طرف دیگرش هم پخت کمی پنیر پیتزا روی آن می ریزیم. وقتی پنیر آب شد املت را در ظرف مناسبی گذاشته و با لیمو ترش

املت اسفناج



مواد لازم:

سینه مرغ: ۲۰۰ گرم / لوبیا سفید: ۱۰۰ گرم / سیب زمینی متوسط: یک عدد / پیاز بزرگ: یک عدد / گوجه گیلاسی: ۵ عدد / روغن زیتون: ۲ قاشق

غذاخوری / نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
لوبیا را از شب قبل خیس کرده و با کمی آب پخته، سپس آبکش کرده و کنار می گذاریم. روغن را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می گذاریم و وقتی داغ شد پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در روغن می ریزیم و تفت می دهیم. زردچوبه و فلفل سیاه را به پیاز اضافه کرده و کمی تفت می دهیم. سینه مرغ را شسته و به اندازه دلخواه خرد کرده و به پیاز اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن سیب زمینی را پوست کنده، خرد کرده و با کمی نمک و یک لیوان آب به مواد اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا مواد کامل بپزد. سپس لوبیای پخته را به خورش اضافه می کنیم و وقتی خورش غلیظ شد و جافتاد یک قاشق غذاخوری آلبومی تازه را همراه با گوجه گیلاسی‌ها به خورش اضافه کرده و بعد از چند دقیقه، قابلمه را از روی حرارت برداشته و خورش را در ظرف مناسبی ریخته و با نان تازه یا برنج سرو می کنیم. این خورش به دلیل داشتن پروتئین، آهن، اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B برای خانم‌های باردار و جنین بسیار مفید است.

خورشت مرغ و لوبیا



مواد لازم:

کدو حلواپی: نیم کیلو / هویج متوسط: ۳ عدد / پیاز متوسط: یک عدد / گشنیز تازه: ۱۰۰ گرم / روغن، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر زیره سبز یا سیاه: به میزان لازم / آب مرغ یا گوشت: ۲ لیوان

روغن را در ظرف مناسبی ریخته، پیاز را پوست کنده، خرد کرده و به آن اضافه کرده و تفت می دهیم تا کمی نرم شود. پوست هویج و کدو حلواپی را گرفته و به اندازه دلخواه خرد کرده و به پیاز اضافه کرده و تفت می دهیم تا کمی نرم شوند سپس نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر زیره را به مواد اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می دهیم تا ادویه از حالت خامی در آمده و بوی عطشان بلند شود. در این مرحله آب مرغ یا گوشت را اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا مواد کامل پخته شود. قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و وقتی کمی خنک شد مواد را در غذا ساز ریخته و خوب میکس می کنیم و دوباره در قابلمه می ریزیم و روی حرارت می گذاریم. گشنیز را پاک کرده، شسته و ساطوری خرد کرده و به

سوپ اضافه می کنیم و بعد از سه چهار دقیقه به طوری که رنگ گشنیزها عوض نشده باشد قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و سوپ را با کمی آلبومی تازه مزه دار کرده، در ظرف مناسب ریخته و سرو می کنیم.

سوپ کدو حلواپی و هویج