



داروخانه گیاهی

درمان گیاهی و خانگی برای

پرفشاری خون

♦ یکی از موثرترین مواد غذایی در کاهش فشارخون سیر است که می‌توانید آن را ناشتا و در برنامه غذایی روزانه‌تان داشته باشید.

♦ آب کرفس ادرارآور بوده و باعث پایین آمدن فشارخون می‌شود. در ضمن برای طعم‌دار کردن غذاها می‌توانید از تخم کرفس استفاده کنید که فشارخون را کاهش داده و از سکنه جلوگیری می‌کند.

♦ هنگام طبخ غذا از

پودر یا چوب دارچین و

پودر یا دانه هل

استفاده کنید

زیرا به‌طور

چشمگیری

در کاهش

فشارخون موثر است.

♦ گیاه اسطوخودوس رایج به صورت دمنوش، اسانس در نوشیدنی یا غذا... استفاده کنید، زیرا به سرعت تنش‌های عصبی را کم کرده و فشارخون را کاهش می‌دهد.

♦ سبزی بسیار خوش

طعم و عطر ریحان

را می‌توان همراه

غذا خورد یا از

پودر و عصاره آن

در طبخ غذا

استفاده کرد

زیرا باعث

کاهش فشار

خون می‌شود.

♦ به افراد دارای پرفشاری خون توصیه

می‌شود هر روز صبح ناشتا، عصر و قبل از خواب

سه عدد خیار بدون نمک میل کنند.

♦ تخم شنبلیله را صبح، ظهر و شب به

اشکال مختلف در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

♦ خوردن مداوم گلابی در پایین آمدن

فشارخون بسیار موثر است.

♦ خوردن گریپ فروت و نارنج به صورت

ناشتا و گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه در

کاهش فشارخون بسیار موثر است.

♦ برای مزه‌دار کردن غذا به جای

نمک می‌توانید از گلپر، آویشن، لیمو عمانی،

نعنا خشک و... استفاده کنید.



غذاهای مناسب نوزادان

مژده مظهري



در ضمن تا جای ممکن باید از نمک و طعم دهنده‌های دیگر کمتر استفاده کرد زیرا مذاق آنها را عوض کرده و در آینده به اصطلاح بد غذا شده و هر غذایی نمی‌خورند. غذاهای عنوان شده در این شماره از شش تا نه ماهگی نوزادان را شامل می‌شود. به امید این که در آینده افرادی سالم و جامعه‌ای پویا داشته باشیم.

تغذیه کودکان از دغدغه‌های اصلی و همیشگی والدین حساس بوده و البته این نگرانی کاملاً هم به جاست زیرا تغذیه نوزادان و کودکان از اهمیت خاصی برخوردار است و باید برای این گروه سنی میوه‌ها، سبزیجات تازه و مواد مورد نیاز بدن را در برنامه غذایی‌شان قرار داد تا در آینده انسان‌هایی قوی و سالم باشند. فقط نکته مهم این که غذای نوزادان و کودکان را باید در حجم کم و تازه تهیه کرد تا ویتامین و املاح لازم بدن آنها تامین شود و

سوپ عدس قرمز



مواد لازم:

عدس قرمز: یک قاشق غذاخوری / برنج نیم دانه: یک قاشق غذاخوری / سبزی‌های معطر و تازه مانند ریحان و گشنیز (ساطوری خرد شده): یک قاشق غذاخوری / کره: یک قاشق غذاخوری / پودر زیره: نوک قاشق چایخوری / کره رادر قابلمه‌ای کوچک ریخته و روی حرارت می‌گذاریم سپس سبزی‌ها را خوب شسته و ضد عفونی می‌کنیم و ساطوری خرد کرده و همراه با پودر زیره به کره اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. در این مرحله برنج و عدس قرمز را خوب شسته و به سبزی اضافه کرده و با کمی آب روی حرارت کم می‌گذاریم تا خوب بپزد. بعد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و وقتی خنک شد با همزن برقی خوب میکس می‌کنیم. غذای کودک آماده است.

پوره برنج یا جودوسر

مواد لازم:

برنج نیم دانه: یک قاشق غذاخوری / جودوسر ترجیحاً پرک: یک قاشق غذاخوری / شیر: نصف فنجان / برنج یا جودوسر را خوب شسته و وقتی آب اضافه‌اش رفت آن رادر قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم. برنج یا جو وقتی داغ شد پف می‌کند همان موقع قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم تا خنک شود. سپس آن را کوبیده یا در آسیاب برقی ریخته، پودر کرده و در زمان مناسب آن را با شیر، ترجیحاً شیر مادر مخلوط کرده و به کودک می‌دهیم. البته می‌توانید مقدار بیشتری پودر برنج یا جو آماده کرده و در ظرف شیشه‌ای نگهداری کنید و در مواقعی که فرصت این کار را ندارید از آن استفاده کنید.



فرنی برنج و میوه

مواد لازم:

برنج نیم دانه: یک قاشق غذاخوری / میوه فصل: از هر کدام یک تکه کوچک / شیر: به میزان لازم / برنج را خوب شسته و با کمی آب در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم تا خوب بپزد سپس میوه‌های دلخواه شامل سیب، گلابی، هلو و... را شسته، پوستش را گرفته، خرد کرده و به برنج اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا خوب نرم شود. بعد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و وقتی خنک شد کمی شیر ترجیحاً شیر مادر به آن اضافه کرده و با همزن خوب هم می‌زنیم.



مواد لازم:

سیب کوچک: یک عدد / موز کوچک: نصف / انبه: یک برش / گلاب: نصف قاشق چایخوری / شیر: به میزان لازم / سیب را پوست کنده، رنده ریز کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با کمی آب حدود پنج دقیقه روی حرارت می‌گذاریم تا کاملاً نرم شود و آب به خورد سیب برود. بعد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و وقتی کمی خنک شد آن را با گلاب و کمی شیر، ترجیحاً شیر مادر مخلوط کرده و به کودک می‌دهیم. اگر برای تهیه پوره از موز یا انبه استفاده کنیم احتیاج به پختن ندارد و فقط باید خوب له شود.



پوره میوه