



کاهش استرس و رفع اضطراب با ۸ دمنوش گیاهی

در طب سنتی راهکارهای زیادی برای کنترل استرس وجود دارد که با استفاده مداوم و صحیح از آنها می‌توان حس اضطراب را کنترل کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، چای‌های گیاهی و برخی داروها می‌توانند باعث از بین رفتن استرس، آرام کردن ذهن و رفع اضطراب شوند اما مهم است بدانید آنچه برای یک شخص مفید است، ممکن است برای دیگری نباشد. در واقع، یافتن چای گیاهی یا دارویی مناسب می‌تواند زمان‌بر باشد.

با بونه

یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ دریافت که استفاده طولانی مدت از عصاره با بونه به طور قابل توجهی علائم متوسط تا شدید اختلال اضطراب فراگیر (GAD) را کاهش می‌دهد.



اسطوخودوس

اسطوخودوس به دلیل اثرات تثبیت‌کننده خلق و خو و آرام بخش به طور گسترده‌ای شناخته شده است اما آیا می‌دانید ممکن است به اندازه برخی از داروها در رفع اضطراب موثر باشد؟. محققان در یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ دریافتند که سیلکسان، کپسول اسطوخودوس، به اندازه لورازپام در بزرگسالان مبتلا به GAD موثر است.

چای سبز

چای سبز سرشار از ال‌تیانین، اسید آمینه‌ای است که ممکن است اضطراب را کاهش دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد دانشجویانی که چای سبز می‌نوشند به طور مداوم فشار روانی کمتری دارند؛ بنابراین چای سبز هم در دسته چای‌های مناسب برای آرام کردن ذهن و رفع اضطراب قرار می‌گیرد.



ریحان مقدس

ریحان مقدس که تولسی نیز نامیده می‌شود برای آرام کردن ذهن و رفع اضطراب عالی است. یک مطالعه نشان داد که مصرف عصاره ریحان مقدس علائم اختلال اضطراب فراگیر را کاهش می‌دهد.

زردچوبه

زردچوبه غنی از ترکیب ضد التهابی کورکومین است. یک بررسی تحقیقاتی ۲۰۱۷ منبع معتبر دریافت که کورکومین می‌تواند اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی داشته باشد.



رازپانه

در گذشته چای رازپانه برای رفع اضطراب استفاده میشد اما یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۱۸ نشان داد که رازپانه دارای اثرات ضد اضطراب و ضد افسردگی در زنانی است که یائسه هستند.



گل رز

بوی گل رز با آرامش همراه است و حداقل یک مطالعه این موضوع را تأیید می‌کند. محققان در یک مطالعه ۲۰۱۶ دریافتند که رایحه درمانی با گلاب به کاهش احساس اضطراب در افراد مبتلا به بیماری کلیه در مرحله نهایی کمک می‌کند. عطر گلاب برای آرام کردن ذهن و رفع اضطراب موثر است.



جینسینگ

جینسینگ ممکن است یک درمان جهانی نباشد اما تحقیقات از مزایای آن پشتیبانی می‌کند. برای مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهد که جینسینگ به محافظت از بدن در برابر اثرات استرس کمک کرده و خستگی را کاهش می‌دهد.



شیرین بیان

ریشه شیرین بیان یکی از عناصر محبوب گیاهی در چای‌ها و جوشانده‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا است که برای کاهش استرس، خستگی و همینطور آرام کردن ذهن و رفع اضطراب استفاده می‌شود. محققان در مطالعه‌ای روی موش‌ها دریافتند که عصاره شیرین بیان می‌تواند اثرات ضد اضطرابی داروهای افسردگی را افزایش می‌دهد.



سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران: مصرف نوشیدنی‌های گرم و دمنوش‌ها به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: افرادی که تغذیه مناسبی دارند، دچار اضافه وزن و کمبود وزن نمی‌شوند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از خبرگزاری مهر، خدیجه میرزایی دانشیار گروه تغذیه جامعه دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، اظهار داشت: افرادی که درصد چربی بدن آنها به اندازه کافی باشد از شرایط التهابی کمتری برخوردار هستند.

وی ادامه داد: افراد سالمند و خانم‌های باردار بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری هستند و به علت در خانه ماندن دچار سوءتغذیه دو وجهی می‌شوند، یعنی هم اضافه وزن پیدا می‌کنند و هم

دچار کمبود ویتامین D میشوند.

میرزایی گفت: توصیه میکنیم تنقلاتی را که ارزش غذایی بالایی ندارند، از سبد خانوار حذف و به جای آن از سبزیجات و میوههای تازه استفاده شود.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، تاکید کرد: مصرف مایعات و نوشیدنیهای گرم مثل چای و انواع دمنوشها میتواند سیستم ایمنی را در مقابل بیماری کرونا تقویت کند.

وی افزود: حتماً باید غذایی که مصرف میکنیم متعادل با نیازهای بدن و متناسب با شرایط کاری و جسمی ما باشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر



توصیه‌هایی برای افزایش سطح ایمنی بدن

یک متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه تغییر سبک زندگی در شرایط کرونایی باعث افزایش سطح ایمنی بدن می‌شود گفت: مصرف دمنوش‌ها در کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود.

فاضله حیدریان در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص پیشگیری از کرونا و تغذیه‌ای که مدنظر متخصصان طب ایرانی قرار گرفته است، گفت: در ابتدای شیوع کرونا مصرف دم‌نوشهایی مانند زنجبیل، بابونه، اسطوخودوس و ... توصیه می‌شد که این دم‌نوشها در زمستان به خاطر سردی هوا عارضه کمتری داشتند اما در فصل تابستان با توجه به ماهیت گرم بودن همه آنها، عوارض خوبی ندارند به همین دلیل در این فصل مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

وی با تأکید بر اینکه نوع تغذیه باید با توجه به مزاج فرد در نظر گرفته شود، گفت: افرادی که گرم مزاج هستند با مصرف دم‌نوش زنجبیل دچار سرفه‌های خشک، خارش و گرفتگی بینی می‌شوند و به همین دلیل نباید آن را مصرف کنند و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای نیز می‌تواند

با مصرف غذاهای گرم و سرد در افراد با مزاج مختلف عارضه ایجاد کند که باید این بیماری‌ها را نیز مدنظر قرار دهیم.

این متخصص طب ایرانی به افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هستند توصیه کرد قبل از مصرف هر گونه دم‌نوش یا غذایی، داروهای را که مصرف می‌کنند با پزشک خود مطرح کنند، چرا که مصرف هم زمان برخی از غذاها با داروها عارضه ایجاد می‌کند و نه تنها باعث افزایش ایمنی بدن نمی‌شود، بلکه مشکلاتی را نیز به وجود می‌آورد.

وی گفت: بهترین توصیه‌ای که می‌توان برای افزایش سطح ایمنی بدن در این دوران کرونایی به هموطنان داشت این است که سبک زندگی خود را تغییر دهند، شبها زود بخوابند، چرا که تنظیم سیستم هوشمند بدن بین ساعت ۱۱ شب تا ۳-۴ صبح صورت می‌گیرد به همین دلیل بهترین زمان خواب همین تایم است.

حیدریان ادامه داد: به هم خوردن خواب در افراد باعث تغییراتی در هورمون‌ها و غدد درون ریز بدن می‌شود که باید با خواب به موقع، اجازه بروز بیماری‌ها را ندهیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا مصرف دم‌نوش برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه می‌شود یا خیر، گفت: در کودکان زیر ۱۲ سال دم‌نوشها قابل تجویز نیستند، چرا که باعث بروز عوارضی برای آنها می‌شوند و در مجموع داروهای گیاهی برای سنین پایین توصیه نمی‌شود، مگر اینکه از شربت‌ها و داروهای فرموله شده برای اطفال مانند شربت‌های گیاهی که در بازار نیز موجود است، استفاده کنیم.

این متخصص طب ایرانی، انجام فعالیت‌های بدنی روزانه، نرمش و ورزش را نیز توصیه کرد و گفت: روزانه نیم ساعت فعالیت بدنی باعث بالا رفتن سطح ایمنی بدن می‌شود و از سوی دیگر عدم استفاده از غذاهای غلیظ مانند کله پاچه، حلیم، کباب‌ها، ماکارونی و غذاهای سرخ کردنی که هضمشان برای بدن سخت است نیز ضروری است.

به گفته حیدریان، شستشوی بینی و سینوس یکی از راه‌های مفید برای جلوگیری از تجمع ویروس در مخاط بینی است و روزانه دو بار شستشو می‌تواند دوز ویروس را نیز کم کند و اگر مخاط آلوده باشد، آن را پاک خواهد کرد.

وی تصریح کرد: آب نمک بهترین محلول شستشوی بینی و سینوس است به طوری که یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان یک بار مصرف ریخته و بینی را با آن شستشو دهیم که البته باید از آب جوشیده ولرم استفاده شود. همچنین جوشانده بابونه نیز با همین روش می‌تواند برای شستشو مؤثر باشد.

این متخصص طب ایرانی افزود: یکی از داروهای مؤثر برای افزایش سطح ایمنی بدن، ژل رویال است که در داروخانه‌ها موجود است و همه افراد می‌توانند از این داروها استفاده کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت



راه اندازی کمپین جایگزینی دمنوشهای گیاهی با چای/ به جای چای دمنوش گیاهی بنوشید!

مدیرعامل صندوق کارآفرینی امید از ایجاد کمپین جایگزینی دمنوشهای گیاهی با چای خبر داد و گفت: با توجه به آنکه چهار درصد چای تولیدی جهان در ایران استفاده میشود، در صورت تغییر ذائقه مصرف کننده از مصرف چای به دمنوشهای گیاهی، ضمن درآمدزایی بالا زمینه اشتغال گسترده برای جوانان فراهم خواهد شد.

به گزارش ایسنا، اصغر نوراله زاده در حاشیه انعقاد تفاهم نامه همکاری صندوق کارآفرینی امید با مجری طرح ملی گیاهان دارویی وزارت جهاد کشاورزی اظهار کرد: ضرورت توجه به مصرف بالای چای و انواع دمنوش در فرهنگ مصرف مردم ایران و همچنین تخصیص بخش قابل توجهی از سبد خرید خانوار و تاثیر این کالا در اقتصاد ملی و تولید ناخالص داخلی موجب شد تا این صندوق طرح تشکیل کمپینی با حضور مسئولین، دانشگاهیان، نخبگان، اصحاب رسانه و عموم مردم را مطرح کند که بزودی جزئیات آن منتشر خواهد شد.

وی یکی از اهداف امضاء این تفاهم نامه را هم مسیر بودن با کمپین ایجاد دانش و افزود: طبق مطالعات مرکز پژوهش های مجلس قریب به ۴ درصد چای تولیدی جهان در ایران استفاده میشود و در صورت تغییر ذائقه مصرف کننده از مصرف چای به دمنوش های گیاهی علاوه بر تولید ثروت داخلی، زمینه زیادی برای ایجاد اشتغال جوانان فراهم خواهد شد.

نوراله زاده از دیگر اهداف تفاهم نامه را حمایت مالی صندوق در زمینه ساماندهی کشت، فرآوری، بسته بندی، بازاریابی و فروش گیاهان دارویی و داروهای گیاهی عنوان کرد و با اشاره به ضرورت توجه به مقوله گیاهان دارویی از درآمدزایی و اشتغال آفرینی بالای این چرخه کشاورزی خبر داد.

وی تصریح کرد: با توجه به نرخ رشد بالای صنعت گیاهان دارویی در کشورهای پیشرفته به عنوان اقتصادی نوظهور و با عنایت به وجود منابع غنی گیاهان دارویی در ایران، ظرفیت اشتغالزایی مناسب آن در کشت، تولید و فرآوری، بسته بندی و اسانس گیری این گیاهان، به

منظور توسعه اشتغال از طریق حمایت از افراد توانمند و کارآفرین و ایجاد کسب و کارهای ارزش آفرین، این تفاهم نامه با وزارت جهاد کشاورزی منعقد شد.

مدیرعامل صندوق کارآفرینی امید افزود: هم‌افزایی دو مجموعه، حمایت، ساماندهی و کمک به شکل‌گیری، توسعه، شبکه‌سازی و تقویت حلقه‌های زنجیره ارزش صنعت گیاهان دارویی شامل تولید نهاده، کاشت، داشت، برداشت و فرآوری و همچنین ایجاد واحدهای خدمات بازار مانند ایستگاه‌های جمع‌آوری و خرید گیاهان دارویی و ایجاد واحدهای مشاوره و انواع خدمات پشتیبانی مرتبط با این صنعت و ایجاد شبکه فروشگاهی در سراسر کشور، مورد توافق طرفین برای همکاری مشترک خواهد بود.

یوسفی آذر، مجری طرح گیاهان دارویی وزارت جهاد کشاورزی نیز با اشاره به شاخصهای اقتصاد مقاومتی نظیر درون‌زا بودن، برون‌گرایی، عدالت محور بودن و دانش بنیان بودن، طرح گیاهان دارویی را واجد تمامی این شاخصه‌ها دانست و گفت: کشور ما از دیرباز پرچمدار بحث طب و سلامت در دنیا بوده است و بحث گیاهان دارویی نیز دانش بومی ماست و باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.