

خطر دوباره جوشاندن آب جوشیده



در ضمن با جوشاندن بیش از یک بار آب، اکسیژن آن از طریق بخار خارج می شود. در حالی که هر چقدر اکسیژن آب بیشتر باشد، آب سالمتر و مزه آن بهتر است.

برای آنکه از مشکلات در امان بمانید کافی است کتری را از آب جوش سرد شده خالی کرده و مجدداً آب بریزید و بجوشانید.

امروزه بسته های خانگی برای آزمایش آب از لحاظ نیترات به بازار آمده است. بسیاری از بسته های تجاری اندازه گیری نیترات و روش های اندازه گیری نیترات در سازمان ها از فلز سنگین کادمیوم استفاده می کنند تا فرآیند آزمایش نیترات را کوتاه کنند. کادمیوم فلزی سمی است. بنابراین در استفاده از این بسته ها باید احتیاط کرد و دفع آنها نیز باید صورتی انجام گیرد که باعث آلودگی محیط نشود. البته اخیراً بسته های اندازه گیری نیترات نیز به بازار آمده است که روش دیگری بدون کادمیوم را به کار می برند و بنابراین خطرات بسته های قدیمی را ندارند.

بارها اتفاق می افتد که برای درست کردن چای، آب کتری را پس از جوش آمدن خاموش کنید و پس از مدتی مجبور به جوشاندن آن باشید.

اما باید بدانید که دوباره جوشاندن آن آب جوشیده، خطرناک است؛ چرا که با این کار، ترکیبات خطرناک در آب جوش انباشته می گردد. از این نوع ترکیبات می توان به آرسنیک، نیترات و فلورید اشاره کرد.

«نیترات» یک ماده سمی است، زمانی که این ماده موجود در آب در معرض حرارت بالا قرار می گیرد ترکیبات آن کاملاً تغییر یافته و به نیتروسامین تبدیل می شود. گفتنی است که این ماده به شدت سرطان زا بوده و انواع سرطان ها را شامل می شود.

«آرسنیک» نیز یک ماده مسموم کننده می باشد که مصرف طولانی مدت آب های دوباره جوشیده باعث بروز مشکلات جدی برای بدن چون سرطان، بیماری های قلبی، مشکلات عصبی و حتی ناباروری می شود.

جذب فلوراید بالا نیز باعث ایجاد مشکلات عصبی می شود که این اتفاق در کودکان منجر به تاخیر شناختی می شود.



قهوه اسپرسو و کاهش وزن

قهوه اسپرسو، یک قهوه بسیار تلخ و تیره است که با عبور پر فشار آب داغ از میان دانه های قهوه آسیاب شده تهیه می شود. نوشیدن اسپرسو با افزایش سطح انرژی و کاهش موقت گرسنگی همراه است، و به شما کمک می کند که وزن کم کنید! این اثرات، بخاطر وجود کافئین در قهوه است. تا زمانی که به اسپرسو شکر یا خامه اضافه نکنید، یک نوشیدنی کم کالری محسوب می شود. اسپرسو در هر ۳۰ گرم، تقریباً ۳ کالری دارد!

مصرف کافئین به مقدار متعادل، باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی می شود، و عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد.

تمرین طولانی تر یا با شدت بیشتر، باعث سوزاندن کالری بیشتر در هر تمرین می شود، و در نتیجه وزن بیشتری از دست می دهید. بنابراین نوشیدن یک جرعه اسپرسوی حاوی کافئین قبل از تمرینتان، ممکن است مزایای کاهش وزن به همراه داشته باشد.



تخم شربتی بهترین ماده غذایی برای سلامت

شربت به دست می‌آید، برای درمان عفونت‌هایی مانند زخم، بریدگی، عفونت مثانه، عفونت پوست و... استفاده می‌شود.

* در چین، از تخم شربتی برای درمان عفونت، درد معده، گزیدگی مار و حشرات و پایین آوردن دمای بدن استفاده می‌شود.

* از آن جا که تخم شربتی تأثیر ضد اسپاسمی دارد، سیاه سرفه را برطرف می‌کند.

* تخم شربتی دارای مقدار فراوانی پروتئین، آهن، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، منگنز، مس، زینک (روی)، نیاسین (ویتامین B3) است و در عین حال آنهایی که در جذب کلسیم مشکل دارند بدانند یک ماده معدنی به نام بورون در تخم شربتی باعث انتقال کلسیم به استخوان‌ها می‌شود.

از تخم شربتی به صورت نوشیدنی استفاده کنید. یک قاشق از این دانه‌ها را در آب یا حتی آب میوه ریخته و میل کنید. برای استفاده از خواص لاغری آن، نوشیدنی‌تان را قبل از غذا یا در بین روز زمانی که ته دل‌تان ضعف می‌رود میل کنید.

اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، بهتر است قبل از مصرف تخم شربتی با پزشک خود مشورت کنید.

خواص تخم شربتی

* از تخم شربتی برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مانند درد معده، نفخ، یبوست، سوءهاضمه و بی‌نظمی کارکرد روده‌ها استفاده می‌شود.

* خلق و خوی فرد را خوب می‌کند، خستگی مفرط ذهنی، تنش‌های عصبی، افسردگی، میگرن و مالیخولیا را برطرف می‌کند.

* از روغنی که با خرد کردن تخم‌های

شربت تخم شربتی (Chia seeds) از قدیم به عنوان یک نوشیدنی سنتی بین ایرانیان جای داشته که علاوه بر رفع تشنگی برای متعادل نگه داشتن فشارخون و لاغر شدن بسیار موثر است.

تخم شربتی در حقیقت دانه‌های گیاه ریحان کوهی است که به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای درمی‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد.

دو قاشق تخم شربتی (یک اونس) دارای ۱۳۹ کالری، ۴ گرم پروتئین، ۹ گرم چربی، ۱۲ گرم کربوهیدرات و ۱۱ گرم فیبر، و سرشار ویتامین و مواد معدنی است.

مصرف تخم شربتی نباید بیش از ۲۵ گرم یا معادل یک تا دو قاشق غذاخوری در روز باشد. می‌توانید از دانه‌های ریز به صورت پودر در سوپ‌ها، سالادها، آش یا محصولات لبنی استفاده کنید. همچنین می‌توانید



غیر قابل توضیح پاها: در برخی از موارد این می‌تواند نشان دهنده اسکروز، آسیب عصبی، فیبرومیالژیا یا دیابت باشد.

تشخیص سلامتی از روی پاها

می‌تواند نشان دهنده عدم تعادل الکترولیتی - کمبود منیزیم یا پتاسیم در بدن باشد. این علامت همچنین می‌تواند نشان دهنده گردش خون ضعیف و سطح پایین قند در خون باشد. برخی از داروها نیز می‌تواند این اسپاسم را ایجاد کنند. -بی‌حسی و کرختی نامفهوم و

پوست و موها خشک است و به راحتی خسته می‌شود. - انگشت‌های بزرگ (شست پاها) متورم: انگشتان بزرگ متورم و قرمز شده پا - نشانه کلاسیک نقرس - یکی از اشکال آرتروز است که اگر درمان نشود می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد کلیه‌ها بگذارد. - گرفتگی‌های مکرر پاها

به گفته متخصصان، پاها، می‌تواند بازگو کننده وضع سلامت شما باشد. اولیور زونگ متخصص پا درباره تشخیص وضع سلامت از روی پاها شرح می‌دهد که:

- پاهای سرد: اگر پاها همیشه سرد است، این می‌تواند نشانه کار ضعیف غده تیروئید باشد، بخصوص اگر در فرد