

## هوس کردن یک غذای ناسالم چیست؟

گاهی پیش می آید که به شدت هوس غذایی خاص می کنید اما زمانی که این هوس ها زود به زود پیش می آید، می تواند به سلامت شما آسیب برساند. متخصصان می گویند هوس کردن و پر خوری دو امر متفاوت است. اگر به طور مداوم یک غذای خاص را هوس می کنید این امر می تواند نشانه کمبود بعضی از مواد مغذی باشد. اما هوس چه نوع مواد غذایی می تواند نشانه مشکل یا اختلال باشد؟



**\* شیرینی:** این نوع هوس ممکن است نشانه پایین بودن قند خون باشد که در صورت درمان نشدن می تواند به دیابت تبدیل شود.

**\* غذای سرخ شده:** هوس خوردن سبب ز مینی سرخ شده، چیپس و... می تواند نشانه کمبود اسید چرب امگا-۳ باشد!

**\* شکلات:** هوس شکلات که از حد معمول بیشتر باشد، ممکن است نشانه کمبود ویتامین B یا کمبود منیزیم باشد که باید معالجه شود.



**\* پنیر:** هوس کردن لبنیات به ویژه پنیر اغلب نشانه کمبود کلسیم است.



**\* نمک:** هوس غذاهای شور، می تواند نشانه بیماری ادیسون باشد. در این اختلال فرد به علت تعریق نمک بیش از حد از دست می دهد.



**\* یخ:** شاید عجیب به نظر بیاید اما واقعیت است و برخی آدم ها هوس خوردن یخ می کنند که این امر نشانه کمبود آهن در بدن است.



**\* گوشت قرمز:** هوس کردن گوشت قرمز نشانه کمبود آهن است که می تواند علامت بیماری مانند کم خونی باشد.

## خواص نعناع

نعناع، سبزی فوق العاده مهمی به شمار می رود که از دوره های کهن تا به امروز نزد ایرانیان از اهمیت خاصی برخوردار بوده است و در طب سنتی نیز جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است. این سبزی در خواص، قوی تر از پونه ارزیایی می شود. ویژگی های آن را می توان بدین ترتیب بر شمرد: گرم کننده، مفرح، تقویت کننده قلب، رقیق کننده خون غلیظ، حل کننده مواد بلفمی و سوداوی. آشامیدن عصاره نعناع در نضح و دفع رطوبت های ریه و مجاری تنفسی مفید است. جوشانده آن همراه با پرساوشان برای تقویت معده، از بین بردن باد معده و دفع اقسام بیماری های شکم تاثیر به سزایی دارد. خوردن آب آن با انار ترش، بر طرف کننده سسکسه و تهوع است. علاوه بر این، خاصیت اشتها آور هم دارد. جویدن نعناع به تسکین درد دندان کمک می کند. خوردن نعناع با لبنیات و پنیر، مانع از ضرر رساندن این مواد غذایی به بدن می شود. البته نباید فراموش کرد که زیاده روی در خوردن نعناع، باعث خارش گلو و نفخ می شود. در واقع، کم خوردن نعناع باعث از بین رفتن نفخ و زیاده روی در خوردن آن باعث ایجاد نفخ می شود.

مصرف این سبزی بعد از شیمی درمانی و رادیوتراپی به کنترل حالت تهوع کمک می کند. نعناع حتی در بهبود بیماری های ربوی از جمله سل و سرطان هم موثر است.

دکتر غلامرضا کرفشاری - استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران



## فایده و ضرر آویشن



آویشن یکی از گیاهان شناخته شده برای حمایت از سیستم ایمنی بدن، سیستم تنفسی و همچنین سیستم گوارشی و عصبی است. در اینجا چند خاصیت مصرف آویشن و چند مورد احتیاطی در مصرف آن به شما معرفی می شود:

**نبرد با گلودرد:** روغن آویشن همانطور که گفته شد، خواص ضد میکروبی قوی دارد و یک سلاح جدی علیه گلودرد محسوب می شود. حتی مطالعات نشان داده اند که این ماده یک اثر خوب در برابر مقاومت آنتی بیوتیکی ایجاد می کند. زمان بعدی که شما دچار گلودرد شدید، می توانید این گیاه را به رژیم غذایی خود اضافه کرده و حتی از فواید جای آویشن بهره ببرید.

**کاهش فشار خون و کلسترول:** مصرف آویشن منجر به تولید فعالیت های ضد فشار خون می شود و یک انتخاب عالی گیاهی برای هر کسی است که از علائم فشار خون بالا رنج می برد. علاوه بر این، عصاره آویشن در کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید و ال دی ال بسیار موثر است ضمن این که منجر به افزایش اچ دی ال یا کلسترول خوب نیز می شود.

**جلوگیری از مسمومیت غذایی:** اسانسهای موجود در آویشن قادر به پاکسازی کاه از یک ارگانیزم عفونی است که منجر به اسهال می شود و خسارات عمده ای را به روده وارد می کند. شما با اضافه کردن آویشن به وعده های غذایی خود می توانید خطر ابتلا به بیماری های منتقله از راه غذا را کاهش دهید.

**آرامش خلق و خوی:** کارواکرول موجود در آویشن باعث تقویت خلق و خوی می شود و تحقیقات نشان می دهد که مصرف منظم آویشن سطح دوپامین و سروتونین را در قشر جلوی مغز و هیپو کامپ افزایش می دهد. دوپامین و سروتونین دو انتقال دهنده عصبی کلیدی برای آرامش خلق و خوی هستند.

**درمان برونشیت:** آویشن برای قرنیه در درمان سرفه و برونشیت استفاده شده است.

**موارد منع مصرف و احتیاط:**

✓ تیمول موجود در اسانس آویشن می تواند سبب سرگیجه، سردرد، تهوع، ضعف عضلانی و همچنین ممکن است سبب کاهش فعالیت قلب، دستگاه تنفسی و دمای بدن شود.

✓ مصرف آویشن به افراد مبتلا به اختلالات غده تیروئید توصیه نمی شود.

✓ در بعضی منابع اشاره شده است که مصرف زیاد آویشن یا عصاره آن در دوران بارداری می تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد.

✓ در مورد مصرف آویشن در دوران شیردهی، تحقیقات کافی انجام نشده است اما توصیه شده است که در این دوران هم بیش از حد متداول خوراکی، از این گیاه استفاده نشود.

✓ بر اساس تحقیقات، معلوم شده که آویشن می تواند روند انعقاد خون را با تاخیر مواجه کند.