



## گیاهان دارویی

## خواص شربت کلیپوره



گروه جامعه

شربت کلیپوره (کلیپوره+ بومادران+ گزنه+ عسل) حاوی ویتامین های A, B, C, E, K, D, کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، اسید فولیک، منیزیم، منگنز، فسفر، آهن، فیبر، مس، فلاونوئیدها، پروتئین، کلسیم، قند ساکاروز، فروکتوز، گلوکز، رزمارینیک اسید، تانن ها، منورویین ها، دی تروپین هاو... است. مهم ترین خاصیت این شربت تاثیر چشمگیر آن در کاهش قند خون است بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. افزایش تمرکز، توان ذهنی و شناختی یکی دیگر از خواص بی نظیر شربت کلیپوره است، این شربت، چربی خون را کاهش می دهد و سبب لاغری و تناسب اندام می شود. همچنین به دلیل داشتن ویتامین های A, E, C و فلاونوئیدها، خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر انواع بیماری ها به ویژه سرطان می شود. وجود ویتامین D, فسفر، کلسیم و منیزیم در شربت کلیپوره، سبب تقویت و استحکام استخوان و دندان می شود و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. این شربت سبب عملکرد بهتر سیستم عصبی می شود بنابراین حافظه را تقویت و از بروز آلزایمر و پارکینسون پیشگیری می کند. مصرف شربت کلیپوره تاثیر چشمگیری در تقویت دستگاه گوارش و معده دارد و سبب رفع سوزش سردل و ورم معده (گاستریت) می شود. این شربت عفونت های زنان، کلیه و مجاری ادراری را برطرف و از سندرم پیش از قاعدگی پیشگیری می کند بنابراین برای زنانی که دچار گرگرفتگی دوران یائسگی هستند بسیار مفید و موثر است. رفع التهابات بدن از جمله آرتروز و نقرس، رفع التهابات قلبی و عروقی، تقویت سیستم بینایی، تقویت عمومی بدن و افزایش طول عمر، کنترل قند خون، فشار و چربی خون از خواص دیگر شربت کلیپوره است. افزون بر آن برای افرادی که مشکل پروستات دارند بسیار مفید است، همچنین سبب رفع درد مفاصل، رماتیسم و بیماری راشیتیزم می شود. شربت کلیپوره شادی آور است بنابراین سبب رفع استرس، اضطراب، افسردگی و تنش عضلات می شود. از دیگر خواص آن می توان به ضد نفخ و بادشکن بودن، رفع سرماخوردگی، مشکلات تنفسی و تبخال اشاره کرد.

«در چه ظرفی غذا بپزیم تا سالم تر باشیم؟» سوالی که ممکن است ذهن بسیاری را درگیر کند، بیشتر ما در کابینت خانه مان مدل های مختلف قابلمه و تابه هایی داریم که ممکن است ندانیم کاربرد هر کدام چیست. با کمی تحقیق و مطالعه مطالب مرتبط با سلامتی و بهداشت متوجه می شویم که انتخاب ظرف مناسب برای پخت غذا بسیار مهم است، چرا که طبع غذا در برخی از ظروف ممکن است صدمات جبران ناپذیری به اعضای خانواده وارد کند و سبب بروز برخی بیماری ها شود. یکی از شهروندان می گوید: هنگامی که برای خرید بهترین ظرف که تضمین کننده سلامتمان باشد به فروشنده گان مختلف مراجعه کردم، هر فروشنده ای توصیه خودش را داشت، بر خی قابلمه مسی را مفید دانستند اما عده ای آن را مضر اعلام کردند، برخی هم ظروف تفلون، گرانیت یا چدن را توصیه کردند. «شجاعت» ادامه می دهد: بزرگ ترهایمان هم توصیه های دیگری دارند و بر استفاده از ظرف های قدیمی تر از جمله سنگی و مسی تاکید می کنند.

#### اهمیت مواد ظروف

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان در این باره به خبرنگار ما می گوید: آن چه که بیشتر از نشان قابلمه و تابه های آشپز خانه اهمیت دارد، نوع موادی است که در ساخت آن به کار رفته و میزان ضخامت و اندازه این ظروف است. میزان رسانا بودن هر ظرفی در برابر حرارت با یکدیگر متفاوت است و به نوع مواد سازنده آن بستگی دارد. «مسعود فیروز کوهی» ادامه می دهد: انتخاب این ظروف بهتر است به نوع غذا و پخت و پزی که می خواهیم در آن انجام دهیم، انجام شود. ظرفی که برای پخت و پز استفاده می شود، می تواند طعم و مزه غذا را تغییر دهد و این تغییر مزه بستگی به مقدار ماده ای دارد که از ظروف پخت و پز به داخل مواد غذایی نفوذ می کند. به گفته وی، ظروف سنگی برای پخت غذا مناسب محسوب می شود، هر چند این ظروف چندان استفاده نمی شود اما از نظر بهداشتی تغییری در غذا ایجاد نمی کند. وی ادعا می کند: این

روزها استفاده از ظروف یک بار مصرف، متداول شده است. حتی بعضی خانواده ها برای غذاهای نذری یا در مهمانی های خود از این ظروف استفاده می کنند، باید توجه داشت که استفاده از ظروف یک بار مصرف شفاف و بی رنگ، برای نوشیدنی های داغ مثل قهوه و چای، مناسب نیست چون حرارت بالا، سبب آزاد شدن بعضی مواد آلی و ترکیبات شیمیایی موجود در دیواره آن ها و انتقال آن به نوشیدنی می شود و ورود این مواد و ترکیبات به بدن عامل بروز بعضی از سرطان هاست. وی تصریح می کند: این ظروف توانایی نگهداری رنگ را هم ندارد بنابراین با ریختن غذا و نوشیدنی داغ درون این ظروف، لایه ای از رنگ داخل محتویات، حل و وارد بدن می شود که سرطان زاست.

#### بهترین ظروف پخت

این کارشناس می گوید: ظروف شیشه ای و پیرکس جزو ظروف مناسب برای پخت غذاست، چون مواد اسیدی



فیروز کوهی: ظرفی که برای پخت و پز استفاده می کنیم، می تواند طعم و مزه غذا را تغییر دهد

یا بازی، روی آن تأثیری نمی گذارد و در اثر حرارت نیز یونی وارد غذا نمی شود. به گفته وی، ظروف مسی از بهترین نوع ظروف پخت غذا محسوب می شود، البته که استفاده از ظروف یک بار مصرف شفاف و بی رنگ، برای شکل مناسبی قلع اندود نشده یا از مواد حاوی سرب برای قلع اندود شدن، استفاده شده باشد، این عنصر می تواند پس از ورود به غذا، در دراز مدت سبب ایجاد مسمومیت شود. وی تصریح می کند: در صورتی که ظروف مسی، قلع اندود نشده باشد، ورود یون مس به غذا در طولانی مدت، سبب تاثیر نامطلوبی بر احشا و اندام داخلی بدن می شود و ذخیره شدن آن در کبد به مرور به از کار افتادن این عضو، کمک می کند. به همین دلیل آن را با فلزی دیگر مثل قلع می پوشانند. وی اضافه می کند: باید در هنگام شست و شو احتیاط کرد که این لایه از بین نرود یا خش بر ندارد. از سوی دیگر مواد اسیدی یا غذاهای ترش، سبب از بین رفتن لایه رویی ظروف مسی می شود

بنابراین هر چند وقت یک بار، باید این ظروف قلع اندود شود. وی با اشاره به ظروف سفالی می گوید: این ظروف بدون لعاب برای نگهداری یا پخت غذا استفاده نمی شود، چون دارای خلل زیادی است که سبب نفوذ و باقی ماندن غذا در آن می شود. اگر پایه رنگ هایی که برای این ظروف به کار می رود، حاوی فلزات سنگین مثل سرب باشد، استفاده از آن برای سلامتی مضر است و سبب کند ذهنی، افسردگی و بعضی مسمومیت های درازمدت دیگر می شود. به گفته وی، ظروف لعابی زرد رنگ که در قدیم از آن استفاده می شد، بهترین نوع این ظروف برای پخت و پز و نگهداری غذاست. ظروف سرامیکی هم نوعی از ظروف سفالی است که اگر از لعاب مناسبی برای آن استفاده شده باشد، مشکلی برای پخت و پز ندارد.

#### منبع خوب برای تامین آهن

فیروز کوهی درباره ظروف چدنی نیز اظهار می کند: ظروف چدنی رسانای بسیار خوبی است و حرارت و گرما را برای مدت طولانی در خود نگه می دارد و به دلیل ماده تشکیل دهنده این ظروف، حرارت و گرما در همه نقاط آن یکسان است و از داغ شدن نقطه ای جلوگیری می کند. وی با بیان این که ظروف چدنی هم درون فر و هم روی اجاق گاز قابل استفاده است می افزاید: این ظروف منبع خوبی برای تامین آهن مورد نیاز بدن است، زیرا استفاده از آن سبب زیاد شدن آهن در مواد غذایی در حال پخت می شود. این ظروف برای مواردی از پخت و پز مانند سرخ کردن یا تفت دادن مناسب تر است. از آن جا که ظروف چدنی شکننده است، اگر خوب نگهداری نشود احتمال زنگ زدن آن وجود دارد. وی ادامه می دهد: بسیاری از تولید کنندگان این ظروف، آن را با یک پوشش لعاب می پوشانند، برای این که مواد به ظروف چدنی نچسبد، باید ابتدا آن را با روغن های خنثی مانند روغن سبزیجات یا روغن نارگیل چرب کرد سپس ظرف را به مدت کمی حرارت داد، اگر روغن اضافی در ظرف بود آن را با دستمال پاک کنید، این ظروف سطح نچسب پیدا می کند و مواد غذایی به آن نمی چسبد.

کرد: کفتار نقش کلیدی در کنترل آلودگی و پاک سازی محیط زیست دارد، فقدان آن در طبیعت می تواند توازن و تعادل اکولوژیکی اکوسیستم را برهم زند. وجود چنین گونه ای در هر منطقه نویددهنده آینده ای روشن برای همه گونه های جانوری موجود در آن منطقه است.

قوی است که می تواند به راحتی سخت ترین استخوان ها را خرد و از آن جا که سیستم هاضمه بسیار قوی دارد، هضم کند. به گفته وی، این نوع کفتار به صورت مادر سالاری زندگی می کند و تک همسری را ترجیح می دهد. کفتار راه راه بیشتر گوشتخوار است. وی تصریح

## هم استانی های گرامی:

به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	تامین و نگهداری آسانسور و تعمیرات	جورچین فروش انواع اسباب بازی نیش مولوی ۱۹	جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۳۴۱۶	تالار و رستوران دربار آماده عقد قرارداد با سازمانها و ارگانهای دولتی و شخصی	شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۹۴۱۹۰۰	چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و .... ۲۲۲۱۶۰۰۵	حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۱۵۷۲۵۵۲۸	اجرای انواع رنگهای پلاستیک ، روغنی و اکریلیک و ..... تلفن تماس ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۰۹۰	اعطای نمایندگی کلمپه کرمان در شهرستانها ۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱	طرحهای نور مخفی دار بدون رابیتز و جوشکاری و بدون کثاف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹	جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳	جهت مجالس و مهمانیها فضایی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷	خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱	مهرسازی درجه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روزبوری مولوی ۲۱	کرایه ظروف دولطیقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد،دفتره با رومیزی ۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲	رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوب به همراه لژ خانوادگی -سفرات شات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نیش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
لوله کشی اب و نصب پمپ آبکر ممکن ۰۹۳۶۳۷۶۲۰۲۱	شرکت باربری ستایش حمل بار و اثاثیه با کارگر و خاور ۰۹۰۵۰۱۷۵۶۱۷	اعطای نمایندگی آب معدنی چشمه برای شهرستانها۰۹۳۶۸۷۰۹۴۶۱	بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵	ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹	مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵	اجرای سقف کثاف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴	رنگ آمیزی ساختمان و تابلو در زایل ۰۹۲۳۱۷۸۹۹۰۰	رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوب به همراه لژ خانوادگی -سفرات شات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نیش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
شرکت پارسیان صافی فراز البرز تولیدکننده وطراح دستگاههای تولید فیلتر هوای خودرو	انجام کلیه سرویسهای آسانسور نصب و تعمیر قطعه ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹	کافی شاپ لرد برای اولین بار بنزاری بعلبکی لبنان آدرس معلوم روزبوری باغ خانواده	تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱	سیم کشی ساختمان با ۳۰سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹	فروشگاه ساعت دانیال به صورت کلی و جزئی آدرس:ققاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین پاساز فردوسی ۰۹۱۵۱۹۱۰۴۷۷ ۰۹۱۵۷۲۰۱۴۸۳	خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۲	کلیدو قفل سازی سعدی ساخت و تعمیر انواع کلید منزل و خودرو تعمیر شیشه بالابر خودرو و ..... آدرس:خیابان سعدی ۸۲ بین طباطبایی و رجایی	تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۰۹۷۱۵۲۸۲۶

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نیش مولوی ۲۱
تلفن: ۳۳۲۱۷۸۶۵-۶

بازار

املاک
استخدام
خودرو
مستعمل
موایل
تعمیر
سرویس
تعمیرات