

چگونه شکر مصرفی مان  
را کاهش دهیم؟

نسخه‌های خانگی

Family Nutrition برای درمان حالت تهوع

ماهیانه غذا و تغذیه ■ سال هشتم ■ شماره ۱۱۶ ■ شهریورماه ۱۴۰۲ ■ قیمت ۱۵ هزار تومان

غذا و  
تغذیه



FOOD AND NUTRITION MAGAZINE

تره‌فرنگی؛  
این سبزی  
معجزه آسا!

راه‌های ساده  
برای سم‌زدایی  
بدن

خواص خرمالو؛  
از درمان سنگ  
کلیه تا تقویت  
بینایی





## حالت تهوع شیمی درمانی را با زنجبیل رفع کنید!

طبیعی برای کاهش حالت تهوع در طب سنتی به کار می‌رود. زنجبیل از ریشه‌ی گیاه زنجبیل گرفته می‌شود که می‌توانید به صورت مکمل یا به عنوان یک خوراکی، دمنوش و یا به عنوان ادویه در غذاهای مورد علاقه‌تان آن را مصرف کنید.

### حالت تهوع مرتبط با شیمی درمانی

تهوع به احساس ناراحتی در معده گفته می‌شود که می‌تواند به استفراغ منجر بشود یا نشود و یکی از عوارض بسیار شایع داروهای شیمی درمانیست. در شیمی درمانی به تمام سلول‌های سریع در حال رشد در بدن حمله می‌شود، این حمله با همان سرعتی که سلول‌های سرطانی در فولیکول‌های مو، مغز استخوان و سیستم گوارش خود را تقسیم می‌کنند روی می‌دهد.

بعضی از داروهای شیمی درمانی نسبت به بقیه، بیشتر حالت تهوع ایجاد می‌کنند و هر کسی ممکن است تجربه‌ای متفاوت از حالت تهوع ناشی از

اگر تحت شیمی درمانی باشید و شنیده باشید که زنجبیل می‌تواند حالت تهوع‌تان را تخفیف بدهد، حتما مشتاق هستید بدانید این موضوع واقعیت دارد یا نه. تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی، یکی از آزاردهنده‌ترین عوارض جانبی درمان سرطان است که نه تنها به بیمار احساس بسیار ناخوشایندی می‌دهد بلکه می‌تواند موجب دهیدراته شدن بدن و بستری شدن‌های پیاپی در بیمارستان شود.

هر چند داروهای تجویزی وجود دارند که در کاهش این علائم بسیار موثرند اما در برخی موارد، راهکارهای جایگزین نیز می‌توانند مفید باشند. اگر زنجبیل به کاهش احساس تهوع در فرد بیمار کمک کند، پس سوال‌های دیگری نیز به ذهن خطور می‌کند که در این مطلب به آنها پاسخ می‌دهیم.

### زنجبیل و سلامتی

زنجبیل بابت فواید قابل توجهی که برای سلامتی دارد معروف است و سال‌های زیادیست که به عنوان راهکاری

# بسم الله الرحمن الرحيم غذا و تغذیه

صاحب امتیاز: موسسه سیمای سروش پارسیان  
مدیر مسئول: محمدرضا محمدیوسفی  
ارتباط با مدیر مسئول: پست الکترونیک  
Email: mreza.yousefi110@gmail.com  
تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۲۲۳۰۶۴

دبیر تحریریه: مزگان ترکمانی  
همکار این شماره: شقایق مبشری،  
مهرداد مظاهری  
گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه سروش پارسیان

مشاور علمی:  
فوق تخصص گوارش: دکتر حقیقی  
پژوهشگر علوم و فناوری در تغذیه:  
امیر آرام

کارشناس ارشد صنایع غذایی: الهام زمانی  
کارشناس و مشاور صنعت غذا:  
مهران محمدزاده

سازمان آگهی‌ها و امور بازرگانی:  
۵ - ۶۶۴۷۶۳۴۱  
فاکس: ۶۶۴۱۹۲۷۶  
دفتر نشریه:

تهران، خیابان جمهوری، بین خیابان  
اسکندری و باستان، کوچه نفر، پلاک ۱۱  
نشانی پست الکترونیک:

Email: agronomimag@yahoo.com  
info@ghazavataghzieh.ir

وب سایت‌ها:  
@ghazavataghzieh.ir  
info@ghazavataghzieh.ir  
newsfood.ir

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:  
گنجینه مینیاتور  
تلفن: ۶۶۱۴۳۶۶۵

این داروها داشته باشد.

هر چند داروهای شیمی درمانی در دهه‌های گذشته، کمتر حالت تهوع ایجاد می‌کنند اما تخمین زده می‌شود دست کم ۷۰ درصد از افراد بیمار، حین و بعد از شیمی درمانی، همچنان تا حدودی با این مشکل دست به گریبانند.

### کاهش حالت تهوع

اینکه زنجبیل در بدن دقیقاً چگونه عمل می‌کند که حالت تهوع را کاهش می‌دهد هنوز مشخص نیست. زنجبیل حاوی اولئورزین است؛ موادی که بر عضلات سیستم گوارش اثر می‌گذارند. همچنین زنجبیل خاصیت ضد التهابی روی بدن دارد.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ روی بیش از ۶۰۰ بیمار سرطانی صورت گرفت و یافته‌ها نشان دادند که مکمل زنجبیل توانسته بود حالت تهوع ناشی از شیمی درمانی را به میزان ۴۰ درصد کاهش بدهد.

مطالعه‌ای نیز در سال ۲۰۱۲، بهترین دوزهای زنجبیل برای این منظور را مورد بررسی قرار داد و دریافت حالت تهوع در افراد به مقدار زیادی کاهش یافته بود.

در این مطالعه به گروهی از بیماران ۰٫۵ گرم، گروهی یک گرم و گروهی دیگر ۱٫۵ گرم زنجبیل طی دو قسمت در یک روز و به مدت ۶ روز خوراندند و این برنامه سه روز پیش از شروع شیمی درمانی شروع شده بود. موثرترین دوز در این مطالعه، ۰٫۵ تا یک گرم زنجبیل در روز بوده است.

شیمی درمانی ممکن است فوراً یا چند ساعت و یا چند روز بعد از تزریق باعث حالت تهوع بشود. مطالعه‌ی دیگری که در سال ۲۰۱۲ روی بیماران دچار سرطان سینه انجام شد نشان داد مصرف زنجبیل بین ۶ تا ۲۴ ساعت بعد از شیمی درمانی، بیشترین اثر را روی کاهش حالت تهوع داشته است. اما مطالعه‌ی دیگری که روی کودکان و جوانان سرطانی انجام شد دریافت زنجبیل، هم به تسکین حالت تهوع حاد (در عرض ۲۴ ساعت) و هم به تسکین حالت تهوع به تأخیر افتاده (بعد از ۲۴ ساعت) کمک کرده بود.

نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد تأثیر زنجبیل بر تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی ممکن است روی زنان و مردان متفاوت باشد و یا بستگی به نوع سرطان و یا داروی مصرفی داشته باشد. در این مطالعه، ظاهراً زنجبیل، تأثیر خاصی رو خیلی از مردان شرکت کننده در آزمایش که سرطان ریه و سر و گردن داشتند نداشته است اما روی زنان

مبتلا به سرطان‌های سر و گردن تا حدودی مفید بوده است.

مطالعات صورت گرفته برای ارزیابی میزان تأثیرگذاری زنجبیل بر حالت تهوع ناشی از شیمی درمانی نشان می‌دهد این ساقه‌ی زیرزمینی زنجبیل است که حاوی عناصر فعال می‌باشد.

ترکیبات جینجرول و شوگاول هر دو بر جنبش سیستم روده‌ای و سرعت تخلیه‌ی معده اثر می‌گذارند و ضمناً فرارسان‌های عصبی موجود در مغز و مرتبط با حالت تهوع را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند.

### دوزهای موثر

مطالعاتی که به بررسی مصرف زنجبیل برای حالت تهوع ناشی از شیمی درمانی پرداخته‌اند معمولاً شامل مصرف زنجبیل طی یک دوره‌ی چند روز می‌شوند که از چند روز قبل از تزریق دارو شروع می‌شود. دوزهای مکمل‌های به کار رفته در این مطالعات در طیف ۰٫۵ گرم تا ۱٫۵ گرم در روز قرار دارند.

تا کنون طبق آزمایشات، موثرترین دوز زنجبیل، مکمل ۲۵۰ میلی گرمی دو تا چهار بار در روز بوده است. این چیزی معادل تقریباً یک چهارم قاشق چایخوری زنجبیل خشک شده و یا یک دوم قاشق چایخوری زنجبیل تازه در روز است. فراموش نکنید که تنها زنجبیل واقعی دارای خاصیت ضد تهوع است. عرق زنجبیلی که از فروشگاه‌ها خریداری می‌کنید ممکن است حاوی اسانس زنجبیل باشد نه خود زنجبیل. همچنین توصیه می‌کنیم پیش از مصرف زنجبیل طی دوره‌ی درمان حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

### هشدار

در مورد مصرف هرگونه مکملی با پزشک‌تان مشورت کنید چون مکمل‌ها حاوی موادی هستند که می‌تواند برای عده‌ای مضر باشد.

همچنین تأکید می‌کنیم که مصرف زنجبیل، جایگزین داروهای ضد تهوع و استفراغ، حین و بعد از شیمی درمانی نمی‌تواند باشد. در مطالعاتی که گفته شد، زنجبیل به عنوان کمکی برای داروهای ضد تهوع به کار رفته بود. زنجبیل می‌تواند به عنوان رقیق کننده‌ی خون نیز به کار برود، بنابراین از مصرف آن همراه با داروهای رقیق کننده‌ی خون اجتناب کنید. زنجبیل نباید نزدیک به زمان عمل جراحی سرطان مصرف شود. پایین بودن تعداد پلاکت‌های خون به دلیل شیمی درمانی ممکن است ریسک خونریزی را بالا ببرد و به همین علت پزشک شما قبل از توصیه به مصرف زنجبیل، یک آزمایش خون برای‌تان تجویز خواهد کرد. افرادی که سنگ صفرا دارند نباید زنجبیل مصرف کنند. مکمل‌های زنجبیل معمولاً مشکلی برای گوارش ایجاد نمی‌کنند اما ممکن است عده‌ای از افراد با سوزش معده، اسهال، گر گرفتگی و یا کهیر مواجه شوند.

اگر شما و پزشک معالجتان تصمیم گرفتید که زنجبیل برای برطرف کردن حالت تهوع ناشی از شیمی درمانی مفید است، کمی وقت صرف کنید و در مورد انواع گوناگون زنجبیل مطالعه کنید. دستورالعمل تهیه‌ی غذاهایی با زنجبیل که برای‌تان ساده‌تر است و می‌توانید با خودتان حمل کنید پیدا کنید. برخی از افراد ترجیح می‌دهند چای زنجبیل درست کنند یا خودشان در خانه، عرق زنجبیل تهیه کنند.



## خواص خرمالو؛

## از درمان سنگ کلیه تا تقویت بینایی

این ویتامین همچنین باعث شفافیت پوست می‌شود. میوه خرمالو هرچه رسیده‌تر و شیرین‌تر باشد، میزان ویتامین C آن نیز کمتر خواهد بود.

### خرمالو، منبع غنی از فیبر

خرمالو منبع بسیار خوبی از فیبرهای غذایی به شمار می‌رود و حاوی میزان قابل توجهی فیبر پکتین است. فیبرهای موجود در خرمالو باعث دفع راحت و رفع یبوست می‌شود. بنابراین، در صورتی که دچار مشکل دفع هستید، بهتر است که روزانه دو مرتبه خرمالو میل کنید.

### خرمالو دشمن کلسترول و فشارخون

میوه خرمالو سرشار از دو ماده معدنی بسیار مفید یعنی؛ پتاسیم و منیزیم است که به دلیل وجود همین دو ماده، برای کنترل کلسترول و فشارخون بسیار مناسب است. خرمالو همچنین دارای مقدار کمی سدیم (نمک) است. بنابراین در صورتی که دچار بیماری‌های قلبی عروقی هستید و یا چربی و فشارخون بالایی دارید، از خوردن این میوه غافل نشوید.

### رفع کم خونی و تنظیم گردش خون

خرمالو علاوه بر کاهش فشار خون، به خاطر اینکه حاوی مقادیری مس است به ایجاد گلبول‌های قرمز در خون کمک کرده و موجب افزایش گردش خون سالم در بدن می‌شود و به دنبال آن سوخت و ساز، عملکرد شناختی و ... بهبود می‌یابد.

حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ گونه درخت خرمالو وجود دارد که بیشتر آن‌ها در مناطق بین گرمسیری و خاور دور یافت می‌شوند. این درخت که چوبی بسیار سخت و مقاوم دارد، در اصل بومی کشور چین و ژاپن است. اما از گذشته‌های بسیار دور وارد ایران شده و امروزه در بیشتر نقاط کشور کاشته و تکثیر می‌شود. میوه درخت خرمالو در ایران در انواع مختلف یافت می‌شود و در برخی از واریته‌ها کاملاً گرد و کروی و در برخی دیگر نسبتاً کشیده است. بخش گوشت‌دار میوه خرمالو محتوی مقدار زیادی مواد قندی، تانن و ویتامین است. در ادامه با خواص خرمالو و مضرات آن و همچنین خواص برگ درخت خرمالو آشنا خواهید شد.

### خرمالو، میوه‌ای سرشار از ویتامین

خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی از انواع ویتامین‌های B۱، B۲، B۳ و C است. این میوه حاوی بسیاری از مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، پتاسیم و مقداری نیز سلولز می‌باشد. میوه خرمالو کالری بالا و چربی کمی دارد؛ به طور متوسط هر ۱۰۰ گرم خرمالو، ۷۰ کالری دارد. میزان ویتامین C موجود در خرمالو مقدار قابل توجهی است و همانطور که می‌دانید، مصرف ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است. جالب است بدانید که مصرف خرمالو و جذب ویتامین C آن در بالابردن استحکام سلامت لته‌ها بسیار موثر است.

خرمالو منبع بسیار خوبی از فیبرهای غذایی به شمار می‌رود و حاوی میزان قابل توجهی فیبر پکتین است

### مصرف خرمالو و سنگ کلیه

از دیگر خواص خرمالو می‌توان به میزان بالای آب در آن و ادرار آور بودنش اشاره کرد. از این رو مصرف این میوه پاییزی برای افرادی که از سنگ کلیه و سنگ مثانه رنج می‌برند بسیار مفید است. هسته کوبیده‌شده خرمالو نیز به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.

### مصرف خرمالو در بارداری

مصرف خرمالو در دوران بارداری و حاملگی بسیار مفید و سودمند است و در رشد جنین و سلامت خانم‌های باردار، نقش مهمی ایفا می‌کند. خواص خرمالو باعث تنظیم فشار خون، جلوگیری از ابتلا به دیابت بارداری، سم‌زدایی بدن و بهبود عملکرد قلب و عروق می‌شود. با این وجود، در برخی موارد توصیه می‌شود که مادران باردار از این میوه استفاده نکنند یا در مصرف آن احتیاط به خرج دهند. این توصیه خاص زمانی است که خانم باردار با مشکل یبوست مواجه باشد زیرا مصرف خرمالو در برخی افراد، باعث تشدید یبوست می‌شود. البته در دوران بارداری، به خصوص در ماه‌های آخر که مشکل یبوست بیشتر بروز می‌کند، استفاده از هر نوع ماده غذایی که یبوست به همراه داشته باشد باید محدود شود. توجه به این نکته ضروری است که در مورد افراد مختلف، ممکن است نتایج متفاوتی به دست بیاید و مثلاً این میوه در مزاج یک نفر تغییری ایجاد نکند و در فردی دیگر تاثیر آشکاری بگذارد. بنابراین با آزمون و خطا می‌توان رابطه بین یبوست و مصرف این میوه را متوجه شد.

### تاثیر خرمالو بر پوست و مو

از دیگر خواص خرمالو می‌توان به این نکته اشاره کرد که این میوه هم‌اندازه توت فرنگی آنتی‌اکسیدان دارد و به همین دلیل می‌توان با قرار دادن روزانه، نیم ساعت پوست خرمالو روی صورت، به جوان‌سازی و شاداب‌سازی پوست کمک کرد. همچنین بتاکاروتن موجود در این میوه، جریان خون موجود در سلول‌های پوست را بیشتر کرده و باعث خوش آب و رنگ‌تر شدن پوست می‌شود. مصرف میوه خرمالو در افرادی که موهای کم‌پشتی دارند به دلیل وجود زینک (روی) باعث تقویت و پرپشت‌شدن موها می‌شود. ویتامین A موجود در خرمالو برای تقویت پوست، ناخن و موهای خشک و شکننده بسیار مفید است.

### پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی

خرمالو دارویی طبیعی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است. این میوه، سرشار از پتاسیم و منیزیم است به همین دلیل مصرف آن برای افرادی که به فشارخون مبتلا هستند مفید می‌باشد. مصرف خرمالو همچنین مانع از چسبندگی پلاکت‌های خونی و ایجاد لخته خون و در نتیجه بروز سکت قلبی و مغزی می‌شود.

### خواص خرمالو و دیابت

یکی از مهمترین خواص خرمالو قند کم و فیبر بالای آن است. بنابراین مقادیر کم آن نه تنها قند خون افراد دیابتی را افزایش نمی‌دهد بلکه مانع گرسنگی آنان شده و در عین حال انرژی آنان را افزایش می‌دهد. همچنین پکتین موجود در خرمالو برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو و افزایش قند خون نیز مفید است. با این حال افراد دیابتی نباید در مصرف خرمالو زیاده‌روی کنند چون ممکن است قند خونسشان بالا رود.

### خواص خرمالو در تقویت بینایی

مصرف خرمالو برای تقویت بینایی و سلامت چشم مفید است. زیاکسانتین یکی از اعضای گروه B ویتامین‌های موجود در خرمالو،

به عنوان یک ماده آنتی‌اکسیدان به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند. همچنین این ترکیب، به پیشگیری و درمان دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و شب کوری کمک می‌کند.

### خرمالو و کمک به حفظ جوانی

از آنجا که خرمالو غنی از انواع ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین A، بتا کاروتن، لوتین، لیکوپن و کریپتوکسانتین است، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان در بدن عمل کرده و مانع بروز نشانه‌های پیری زودرس، مانند چین و چروک، لکه‌های پوستی، آلزایمر، خستگی، ضعف بینایی، ضعف عضلات و... می‌شود. همچنین استرس را کاهش می‌دهد.

### کمک به رشد کودکان

خرمالو سرشار از انواع ویتامین‌ها مانند ویتامین A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub> و ویتامین C است. این میوه همچنین دارای بتاکاروتن و مواد معدنی مورد نیاز بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم است؛ بنابراین، مصرف این میوه برای رشد کودکان بسیار مفید خواهد بود. خرمالو مواد مغذی زیادی دارد که موجب تولید انرژی در کودکان و رفع خستگی آنان می‌شود. بهتر است در نوزادان خرمالو با احتیاط مصرف شود چون ممکن است واکنش آلرژیک ایجاد کند.

### دیگر خواص خرمالو

- \* طبع خرمالو گرم و تر است.
- \* میوه خرمالو در افراد مبتلا به نقرس و بیماری‌های کبدی و کلیوی بسیار موثر است.
- \* خرمالو به علت داشتن مواد معدنی بسیار زیاد، برای بدن بسیار مفید بوده و آهن موجود در آن، عنصر اصلی خون‌سازی و پتاسیم موجود در آن اشتهاآور و شستشو دهنده کلیه، کبد و معده است.
- \* میوه خرمالو تقویت‌کننده معده است.
- \* خرمالو به بهبود هضم غذا، درمان زخم معده و پاکسازی دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- \* مصرف خرمالو اسهال را برطرف می‌کند.
- \* خوردن خرمالو باعث نرمی سینه می‌شود.
- \* خرمالو دشمن کم خونی است.
- \* اشتهاآور خوبی است و اگر بین وعده‌های غذایی خورده شود، موجب افزایش اشتها می‌شود.
- \* جالب است بدانید که خرمالو آرام‌کننده سکسکه نیز است.
- \* خرمالو خون‌ریزی را بند می‌آورد.
- \* مصرف خرمالو ورم و التهاب بواسیر را کاهش می‌دهد.
- \* میوه خرمالو داروی موثری برای تیفوس و تیفوئید است.





خوردن خرمالوی  
نارس و گس  
برای افرادی که  
به یبوست مبتلا  
هستند، مضر  
است؛ چون تانن  
موجود در این میوه،  
یبوست را تشدید  
می‌کند

#### مضرات خرمالو

- \* با وجودی که خواص خرمالو بسیار زیاد است، اما خوردن بیشتر از ۱ تا ۲ عدد خرمالو در روز توصیه نمی‌شود.
- \* از آنجایی که خرمالو حاوی مقادیر زیادی تانن است، مصرف افراطی آن می‌تواند خطرناک باشد چرا که وجود تانن در مقدار بالا تاثيرات سمی دارد.
- \* خوردن خرمالوی نارس و گس برای افرادی که به یبوست مبتلا هستند، مضر است؛ چون تانن موجود در این میوه، یبوست را تشدید می‌کند.
- \* به افرادی که از اختلالات روده رنج می‌برند یا هرگونه عمل جراحی روده انجام داده یا به بیماری سل مبتلا هستند، توصیه می‌شود که اصلاً خرمالو نخورند یا در مصرف آن خیلی محتاط باشند.
- \* افراط در مصرف خرمالو باعث افزایش وزن و همچنین انسداد روده می‌شود.
- \* مصرف میوه خرمالو به صورت نارس مناسب نیست و بهتر است خرمالوی رسیده و شیرین را برای خوردن انتخاب کنید.

#### سخن آخر

با توجه به آنچه درباره خواص خرمالو و مضرات آن گفته شد، هر فرد می‌تواند با توجه به شرایط جسمانی خود به اندازه مناسب از این میوه خوشمزه و مفید استفاده کند مگر این‌که به خرمالو و مشتقات آن آلرژی داشته باشد. امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده و توانسته باشیم شما را با نکات مهم پیرامون این میوه پاییزی به خوبی آشنا کنیم.

- \* می‌توان برای درمان اسهال خونی، حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم میوه رسیده خرمالو را صبح ناشتا میل نمود.
- \* از دیگر خواص خرمالو می‌توان به کاهش اشتها و کمک به لاغری و کاهش وزن اشاره کرد.
- \* ویتامین C خرمالو، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی جلوگیری می‌کند.
- \* خوردن خرمالو برای ترمیم موهای خشک و شکننده مفید است.
- \* مالیدن ترکیب خرمالو و قهوه می‌تواند برای رفع سلولیت مفید باشد.
- \* خرمالو با سم زدایی و سلامت کبد، می‌تواند به درمان کبد چرب کمک کند.

#### خواص درمانی برگ درخت خرمالو

- \* در طب سنتی از برگ درخت خرمالو نیز برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود.
- \* برگ درخت خرمالو حاوی انواع فلاونوئیدها است که خاصیت ضد فشار خون، ضد سرطان و ضد موثرین دارد.
- \* برگ درخت خرمالو همچنین حاوی ماده‌ای به نام astragaloside است که خاصیت آنتی‌هیستامینی داشته و واکنش‌های آلرژیک و آبریزش بینی را کاهش می‌دهد.
- \* برگ خرمالو علائم درماتیت و التهاب را در پوست کاهش می‌دهد.
- \* دم‌کرده گل خرمالو مقوی معده است.
- \* جوشانده برگ خرمالو یک درمان خانگی مفید برای سرفه است.

# آشنایی با خواص تره فرنگی؛ این سبزی معجزه آسا!



دارد و شما می‌توانید از آن برای کنترل کلسترول خونتان استفاده کنید.  
**خواص ضد سرطان**

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف سبزیجات به‌خصوص خانواده پرجمعیت سیر، پیاز، موسیر، تره‌فرنگی، پیازچه و غیره خواص ضدسرطانی دارد. این سبزیجات از ابتلا به سرطان معده و روده پیشگیری می‌کنند. البته نتایج برخی از پژوهش‌های دیگر نیز نشان می‌دهند که مصرف این سبزیجات تاثیر چندانی در پیشگیری از سرطان سینه، ریه، کولون و معده ندارد؛ اما با این حال همه محققان بر این عقیده‌اند که مصرف سبزیجات تاثیر زیادی در حفظ سلامتی بدن دارد و مصرف آنها از ضروریات زندگی است.

### خواص کلی

تره‌فرنگی تقویت‌کننده، دیورتیک (ادرارآور) و ملین بوده و خواص ضدعفونی‌کنندگی دارد. از این سبزی برای درمان بیماری‌هایی مانند سوءهاضمه، کم‌خونی، آرتریت، نقرس، عفونت‌های ادراری، هموروئید (بواسیر)، زخم‌ها و جراحات جزئی و همچنین بیوست استفاده می‌کنند. اگر به‌دنبال روشی طبیعی برای کاهش کلسترول خونتان هستید و می‌خواهید سیستم ایمنی بدنتان را تقویت و سرطان را از خود دور کنید به سراغ تره‌فرنگی بروید.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید همین سبزی ساده یک محرک جنسی طبیعی است. با وجود اینکه حساسیت به تره‌فرنگی بسیار نادر است اما با این حال غیرممکن نیست. احتمال دارد که افراد آلرژیک، به تره‌فرنگی بیشتر از سبزیجات دیگر (سیر، پیاز، پیازچه) حساسیت نشان دهند. همچنین برخی از افرادی که مجبورند اگزالات‌ها را محدود کنند تا از سنگ کلیه پیشگیری کنند نباید تره‌فرنگی مصرف کنند.

### سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

تره‌فرنگی سرشار از آب (حدود ۹۰ درصد) و کم کالری است. برای همین یک ماده غذایی مناسب برای گنجاندن در برنامه رژیم لاغری محسوب می‌شود. این سبزی به اصطلاح از فرنگ آمده سرشار از ویتامین A، ویتامین C و مقداری ویتامین B است. تره‌فرنگی از وجود مواد معدنی مفید مانند آهن، منیزیم (دوستدار قلب)، سیلیس (دوستدار پوست و استخوان‌ها) بی‌نصیب نیست.

تره‌فرنگی برای تهیه انواع غذاها به‌خصوص سوپ و سالاد و همچنین املت، تارت، پاستا مناسب است. ترکیبات گوگردی و آنتی‌اکسیدانی آن برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های دیگر موثر است. در ادامه با خواص این سبزی پرطرفدار آشنا می‌شوید.

### حاوی آنتی‌اکسیدان

تره‌فرنگی حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند فلاونوئیدها و کاروتنوئیدهاست. توجه داشته باشید که ترکیبات گوگردی آن نیز خواص آنتی‌اکسیدانی دارد؛ یعنی اینکه سلول‌های بدن را از آسیب رادیکال‌های آزاد دور نگه داشته و از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان و همچنین ناخوشی‌های معمول دوران پیری پیشگیری می‌کند. فلاونوئیدهای موجود در این سبزی خواص ضد سرطانی فوق‌العاده‌ای دارد. توجه داشته باشید که برگ‌های سبز تیره بیرونی تره‌فرنگی حاوی بیش‌ترین میزان از این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند. بتاکاروتن نیز یکی از کاروتنوئیدهای مهم تره‌فرنگی محسوب می‌شود. باید بدانید که پخت و پز طولانی‌مدت، حدود ۲۰ درصد از ترکیبات مغذی تره‌فرنگی را از بین می‌برد.

### سرشار از ساپونین

تره‌فرنگی حاوی ترکیباتی به‌نام ساپونین‌ها و ساپوژنین است که هر دو قادرند کلسترول خون را کاهش دهند. این ترکیبات همچنین خواص ضدسرطانی و ضدقارچی دارند. با این حال محققان همچنان در حال بررسی‌های بیشتر در این خصوص هستند.

### حاوی ترکیبات گوگردی

تره‌فرنگی نیز مانند دیگر اعضای خانواده‌اش بوی خاصی دارد که ناشی از ترکیبات گوگردی آن است. این ترکیبات با خرد شدن سبزیجات آزاد می‌شوند. بیشتر این ترکیبات گوگردی به کاهش خطر ابتلا به سرطان در حیوانات آزمایشگاهی کمک می‌کنند.

### کاهش کلسترول خون

محققان معتقدند که عصاره تره‌فرنگی باعث کاهش کلسترول خون داوطلب‌های شرکت‌کننده در پژوهش‌هایشان شده است. فلاونوئیدها و ساپونین‌های موجود در این سبزی نقش موثری در کاهش چربی خون دارند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده است که سیر نیز تاثیر زیادی در کاهش چربی خون دارد. خوشبختانه تره‌فرنگی نیز همین خاصیت را



## فواید و عوارض نوشیدن آب مقطر برای سلامتی

\* مواد مغذی  
\* آلودگیها  
آب مقطر این ناخالصی‌ها را حین جوشیدن و بخار شدن از دست می‌دهد. بعضی از افراد فکر می‌کنند که آب مقطر مزه ندارد به خاطر کمبود این مواد است:

- \* فلزات
- \* مواد معدنی
- \* سایر مواد

در حقیقت، آب مقطر با آب خالص فرقی ندارد فقط تنها چیزی که تفاوت دارد روشی است که طی آن آب تصفیه می‌شود. تقطیر یک روش قدیمی تصفیه آب است. البته انجام آن در خانه بدون دستگاه تقطیر یک فرآیند پیچیده و مشکل است. در بسیاری از شهرهای اطراف دریا، از امکانات تقطیر برای تصفیه آب دریا استفاده می‌کنند که بعداً به عنوان آب آشامیدنی استفاده می‌شود.

### خطرات نوشیدن آب مقطر چیست؟

خطرات اصلی نوشیدن آب مقطر فقط مربوط به کمبود مواد معدنی حل شده در آن همانند منیزیم و کلسیم است.

بعضی از عوارض نوشیدن آب فقط مقطر بودن یا پایین بودن بخش معدنی آب است از جمله:

- \* یک مزه خاص که بسیاری از افراد آن را ناخوشایند می‌دانند که منجر به کاهش مصرف آب می‌شود.
- \* کاهش در عملکرد متابولیک بدن
- \* افزایش خروجی ادرار که در نتیجه عدم تعادل الکترولیتهاست

\* جایگزین نشدن مواد معدنی از دست رفته از طریق عرق وقتی بدن از طریق عرق و ادرار آب از دست می‌دهد، سدیم و سایر مواد معدنی هم علاوه بر آب از دست می‌روند. به این منظور برای عملکرد مناسب بدن این مواد معدنی باید جایگزین

هیدراته نگه داشتن بدن یک مورد حیاتی برای سلامتی است. اما آیا نوشیدن آب مقطر نسبت به سایر انواع برای سلامتی خوب است؟ در این مطلب ما می‌خواهیم کیفیت آب مقطر را در مقایسه با انواع آب بررسی کنیم و تحلیل کنیم که آیا نوشیدن آن برای سلامتی خوب است یا خیر.

### نگاهی به آب مقطر

همانطور که می‌دانید آب هیچ کالری یا قندی ندارد و از این جهت بهتر از آب گازدار یا آب میوه بدن را آبرسانی می‌کند. نوشابه‌ها و آب میوه‌ها همراه با مقداری قند هستند که واقعاً آب را از بدن خارج می‌کنند. در حالی که به نظر می‌آید دسترسی به یک لیوان آب خیلی ساده است اما چندین نوع آب برای نوشیدن وجود دارد:

- \* آب ساده شیر
- \* آب چشمه
- \* آب مقطر
- \* آب چاه

هر نوع آبی فواید خاص خودش را دارد اما بعضی از آنها مقداری هم خطر دارند. آب مقطر از بخار آب جوش بدست می‌آید. با جوشاندن آب، مواد معدنی و سایر ناخالصی‌های آن برداشته شده، آب تصفیه شده خالص بر جای می‌ماند. به همین دلیل بعضی از افراد معتقدند که نوشیدن آب تصفیه شده می‌تواند به پاکسازی بدن از مواد شیمیایی ناخواسته و غیر ضروری کمک کند. البته از آن سوی افراد دیگری هم فکر می‌کنند که مواد معدنی موجود در آب آشامیدنی برای سلامتی بدن ضروری است.

### آب مقطر چیست؟

تقریباً همه آنها مقداری ناخالصی داخل خود دارند. این ناخالصی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- \* مواد معدنی

همانطور که

می‌دانید آب هیچ

کالری یا قندی

ندارد و از این جهت

بهتر از آب گازدار

یا آب میوه بدن را

آبرسانی می‌کند



نوشیدن آب مقطر مواد معدنی خارج شده در عرق را جبران نمی‌کند چون همه افزودنیهای معدنی آن طی فرایند تقطیر از دست رفته است. البته بسیاری از افراد انواع غذا و نوشیدنی را در طول روز می‌خورند و می‌نوشند، اکثر افراد نمکها و مواد معدنی مورد نیاز را از منابع دیگری به جز آب بدست می‌آورند. این کمبود مواد معدنی و افزودنیها تنها موقعی خیلی خطرناک است که این آب تنها مایع یا غذایی است که شخص مصرف می‌کند.

### روزه آب ممکن است خطرناک باشد

نوشیدن آب مقطر به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل خطرناک نیست البته در صورتی که غذایی که مواد معدنی خارج شده از عرق را بازگرداند. با این وجود روزه گرفتن برای یک دوره سخت و بعد فقط نوشیدن آب مقطر ممکن است خطرناک باشد به دلیل اینکه شخص هیچ ماده معدنی از دست رفته‌ای را جایگزین نکرده است. روزه آب طولانی بنا به دلایل دیگر هم خطرناک است و مشکلات دیگر آن بیشتر موجب نگرانی هستند تا نوع آبی که شخص می‌نوشد. قبل از گرفتن هر نوع روزه‌ای شخص باید با یک متخصص درمانی صحبت کند.

### تغییرات pH، الکترولیت و تعادل مواد معدنی خون و بافتها

در موارد شدید وقتی شخصی فقط آب مقطر بنوشد و مواد مغذی مناسب را دریافت نکند، شرایطی به وجود می‌آید به نام اسیدوز که ممکن است به علت pH بیشتر آب باشد. این وضعیت در نتیجه تغییر تعادل pH خون بوجود می‌آید. اگر چه نادر است اما ممکن است زمانی که مقادیر بیش از اندازه‌ای از آب مقطر به تنهایی مصرف شود، رخ دهد. با توجه به نظر سازمان بهداشت جهانی، این وضعیت و مشکلات دیگر مربوط به آن به صورت جزئی به دلیل کمبود مواد معدنی و الکترولیتها در آب مقطر رخ می‌دهد که موجب تغییراتی ناسالم در تعادل حساس سدیم، پتاسیم، مایع، کلسیم، منیزیم، روی، فسفر و سایر مواد مغذی بدن را ایجاد می‌کند.

pH آب مقطر 7 است و pH خون باید بین 7/35 تا 7/45 بماند. اسیدوز زمانی رخ می‌دهد که pH خون به زیر 7/35 برسد. اسیدوز و تغییرات شدید در تعادل الکترولیت و مواد معدنی در بدن می‌تواند منجر به احتباس مایعات، کمبود مواد مغذی، خستگی،

گرفتگی عضلات، سردرد، اختلال در ضربان قلب و حتی پیامدهای شدیدتر سلامت از جمله نارسایی اندام، سازمان بهداشت جهانی خاطر نشان کرد که آبهایی که مواد معدنیشان طی روشهای زیر از دست برود نیز با همان عواقب پیامدهای بهداشتی آب مقطر را دارند (مگر آن آبهایی که دوباره مواد معدنی به آنها اضافه شده باشد) از جمله املاح گرفته، اسمز معکوس (مثل دستگاه‌های تصفیه آب خانگی)، نانو فیلتر و دیونیزه. یک تحقیق در زمینه پژوهش زیست محیطی نشان داد که نوشیدن آب املاح گرفته از طریق روشهای املاح زدایی، اثر سرطانزا دارد.

### اثر بر محیط زیست

علاوه بر موار قبلی برای افراد طرفدار محیط زیست، آب مقطر نباید انتخاب خوبی باشد. تقطیر فرایندی دوستدار محیط زیست نیست چون مقدار زیادی نمک یا آب سخت باقی می‌گذارد که ممکن است اکوسیستم اطراف منابع آبی را خراب کند.

### فواید نوشیدن آب مقطر چیست؟

آب مقطر فواید بالقوه‌ای دارد. این فواید ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- \* پاکسازی بدن با آب خالص: به هنگام نوشیدن آب مقطر، آبی مصرف می‌شود که هیچ افزودنی دیگری ندارد. از آنجایی که آب مقطر خالص است، بعضی از افراد بر این باورند که می‌تواند پاک کننده باشد اگر چه اطلاعات در این مورد محدود است.

- \* کاهش خطر بیماری: تقطیر عوامل بیماریزای آب را از بین می‌برد. اکثر باکترهایی بیماریزای آب به هنگام تقطیر زنده نمی‌مانند.

- \* کاهش خطر مواد شیمیایی مضر: سازمان حفاظت محیط زیست (EPA) کاهش سطح مواد شیمیایی خاصی در آب آشامیدنی را اجازه می‌دهد. در آب مقطر، هیچ یک از این مواد شیمیایی نیست.

- \* چیزهایی که باید قبل از مصرف و نوشیدن آب مقطر توجه کرد موقع انتخاب کردن آب، بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

- \* کیفیت آب شیر منطقه

- \* ترجیح مژه

- \* کیفیت ویتامینها و مواد معدنی در رژیم غذایی

- \* قیمت

- \* دسترسی به آب آشامیدنی دیگر



# راه‌های ساده برای سم زدایی بدن

بدن ما هدیه‌ای ارزشمند است که خداوند به ما داده و از روح خود در آن دمیده است. پس جسم‌مان مقدس است و وظیفه داریم با مراقبت درست به آن احترام بگذاریم. سم زدایی بخشی از مراقبت از بدن و نگهداری آن است. ما می‌توانیم با زدودن آلودگی‌ها از اندامها و جریان خون‌مان بدن را پاکسازی کنیم. بدن خودش به طور طبیعی، سموم را از طریق اندامها دفع می‌کند، اما ما نیز باید در این کار کمکش کنیم. چرا سم زدایی بدن مهم است؟ قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها، مواد شیمیایی سرطانزا و فلزات سنگین، تاثیر منفی بر سیستم ایمنی‌مان می‌گذارد و می‌تواند مغز و خون و استخوان‌ها را نیز تحت تاثیر قرار داده و موجب بیماریهای مزمن شود. بدن ما اگر آلوده به سموم باشد نمی‌تواند کارش را به درستی انجام دهد زیرا زمینه‌ای مساعد برای انواع بیماریها مانند مشکلات گوارشی، میگرن و بیماری مفاصل خواهد شد. در این مطلب برای تان می‌گوییم چگونه به روش‌هایی ساده اما موثر بدن تان را پاکسازی کنید.

## مواد غذایی ارگانیک بخريد

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی می‌تواند موجب اوتیسم، ADHD، اختلالات رشد و سرطان شود. خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی تان انجام دهید. اما همیشه توصیه شده است از محصولات مجاز ارگانیک استفاده کنید. در کشاورزی سنتی به میزان زیادی از سموم و آفت‌کش‌ها استفاده می‌شود که به مرور زمان به بدن آسیب می‌زنند. بیش از ۸۰ درصد محصولات غیرارگانیک مانند اسفناج، توت فرنگی، سیب و گیلان، آلوده به دست کم یک نوع سم هستند. پس اگر به دنبال سم زدایی از بدن تان هستید، سراغ میوه‌ها و سبزی‌های ارگانیک و سالم بروید.

## آب بنوشيد

بیشتر افراد دهیدراته می‌شوند بدون اینکه خودشان بفهمند! ما آب بدن را از طریق ادرار، تعریق و مصرف دارو از دست می‌دهیم. شما ممکن است حین ورزش و با انجام کارهای بدنی، تقریباً یک لیتر آب از دست بدهید. کمبود آب بدن موجب خستگی، احساس سبکی سر، غش و ضعف، تپش قلب و درد در قفسه سینه می‌شود. آب، سموم و آلودگی‌ها را از بدن دفع می‌کند و در نتیجه رنگ پوست روشن‌تر شده و

## غذاهای سفت و خشک را با آبیموه و اسموتی جایگزین کنید

هدف از سم زدایی، رها کردن بدن از هر گونه اختلال و ناآرامیست و وقتی شما بدن تان را با غذاهای سالم تغذیه می‌کنید، این زمینه را برایش فراهم می‌کنید. برای شروع سعی کنید غذاهای تان را با آبیموه‌های ارگانیک و اسموتی‌ها جایگزین کنید. ابتدا با جایگزین کردن یک وعده شروع کنید؛ مثلاً به جای یکی از وعده‌های غذایی روزتان اسموتی بخورید. این کار کمک‌تان می‌کند متابولیسم تان را سرعت بدهید و از خوردن غذاهای سنگین اجتناب کنید. مواد مغذی

بیشتر افراد  
دهیدراته می‌شوند  
بدون اینکه  
خودشان بفهمند!  
ما آب بدن را از  
طریق ادرار، تعریق  
و مصرف دارو از  
دست می‌دهیم





### کمتر کافئین مصرف کنید

کافئین ماده‌ی دیگری است که اگر بیش از حد مصرف شود می‌تواند به مرور زمان به بدن آسیب برساند. مصرف مقدار متعادلی از کافئین - حدود ۲۵۰ میلی گرم در روز - مشکلی ایجاد نمی‌کند اما بیشتر افراد خیلی بیشتر از این مقدار کافئین مصرف می‌کنند که باعث فشار به اندامها می‌شود. کافئین در کبد سوخت و ساز می‌شود و می‌تواند موجب بیماری کبد شود.

کافئین دارو محسوب می‌شود و برای همین باید تدریجا و آرام آرام آن را از سیستم بدن تان خارج کنید. به جای دو فنجان قهوه در روز، یک فنجان از آن بنوشید. سعی کنید به فعالیت‌هایی بپردازید که موجب ترشح همان هورمون‌های خوبی شوند که با مصرف کافئین در بدن تولید می‌شوند. می‌توانید هر وقت قهوه کردید یک اسموتی سالم و خوشمزه بخورید یا به پیاده روی بروید.

### چای دندلیون (قاصدک) بنوشید

نوشیدن چای دندلیون، عملکرد کبد را تقویت کرده و بدن را پاکسازی می‌کند. محققان دریافته‌اند گیاه دندلیون یا قاصدک، عملکرد ارگان‌ها را تقویت می‌کند. چای قاصدک برای تسکین دردهای شکمی، سنگ صفرا و مفصل درد مفید بوده و از استخوانها نیز محافظت می‌کند. چای دندلیون ویتامین C دارد که به جذب املاح در بدن کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و از بروز بیماریها جلوگیری می‌کند.

چای دندلیون، سنگ کلیه را خرد می‌کند، عفونت را برطرف می‌کند و گردش خون را تنظیم می‌کند. ریشه‌ی گیاه قاصدک دارای ترکیبی به نام تاراکساسرین است که به کبد و تقویت عملکرد آن در دفع سموم کمک می‌کند.

منبع: برترین‌ها

عملکرد سیستم گوارش، تنفس و جریان خون بهتر خواهد شد. طی روز جرعه جرعه آب بنوشید تا کم کم به نوشیدن آب بیشتر عادت کنید. کمتر قهوه مصرف کنید زیرا مدر است و بدن را کم آب می‌کند.

### غذاهای فرآوری شده را حذف کنید

اگر می‌خواهید بدن تان را سم زدایی کنید باید مصرف غذاهای فراوری شده را کنار بگذارید. چیزهایی مثل چیپس و بیسکویت و پنیر و نان سفید و گوشت‌های فرآوری شده را با انواع سالاد جایگزین کنید. هیچ غذایی را که در روغن زیادی سرخ شده است نخورید. در عوض سعی کنید از سبزیجاتی مانند انوا کلم، اسفناج و ... بیشتر استفاده کنید. بیشتر سبزیجات قلیایی هستند و می‌توانند به بدن در مبارزه با باکتریها کمک کنند. مثلا جعفری می‌تواند با چسبیدن به فلزاتی چون جیوه آنها را از بدن تان خارج کند. از دیگر غذاهای قلیایی می‌تواند هویج، انجیر، بادام، لوبیا سبز و کلم برگ را نام برد که همگی برای پاکسازی بدن و دفع سموم مفیدند.

### قند و شکر را حذف کنید

این کار برای بیشتر افراد سخت است و نمی‌توانند تمام شیرینی‌ها را حذف کنند. مصرف قند موجب دیابت، بیماری قلبی، افزایش وزن، سرطان می‌شود و واقعا زیان آور است. قند در هر چیزی که می‌خوریم وجود دارد. ماست، غلات، نان، آبمیوه‌ها و غذاهای فرآوری شده مقدار زیادی قند دارند و اگر قند زیادی مصرف کنیم به سیستم ایمنی مان آسیب زده، بیشتر سرما می‌خوریم و مشکلات گوارشی خواهیم داشت. قند زیاد درست مانند الکل به کبد آسیب می‌زند. محققان تأیید کرده‌اند که قند، مرگ بار است! پس این مواد غذایی اعتیاد آور را از رژیم غذایی تان حذف کنید و هر وقت احساس کمبود انرژی کردید سراغ میوه‌ها و سبزی‌ها بروید.

# نسخه‌های خانگی برای درمان حالت تهوع



بزند. هنگامی که احساس تهوع میکنید، فقط دراز بکشید و یک تکه لیمو را بمکید. اگر یخچال ندارید، لیموها را برش بزنید و در صورت لزوم مک بزنید. این روش معده شما را تسکین می‌کند و تهوع را به طور چشمگیری متوقف می‌کند.

#### ۴- نوشیدن چای

چای یکی از نوشیدنی‌های مورد علاقه برای بسیاری از افراد است و روش خانگی مناسبی برای درمان حالت تهوع می‌باشد. فکر می‌کنم بهتر است از چای سبز، تمشک، لیمو، بابونه و چای نعناع استفاده کنید زیرا می‌توانید سلامت را بهبود ببخشید و تهوع را بلافاصله بعد از نوشیدن برطرف می‌کند. این کیسه‌های چای را در خانه خود نگهداری کنید و هر زمانی که نیاز دارید استفاده کنید.

#### ۵- جوش شیرین

جوش شیرین می‌تواند اسید معده را به طور موثری خنثی کند و می‌تواند مواد چرب را که بر روی معده تاثیر می‌گذارد را از بین ببرد. در این روش ۱/۲ قاشق چای خوری پودر جوش شیرین را در یک لیوان آب گرم بریزید و خوب به هم بزنید. در صورت تمایل می‌توانید سرکه را نیز به آن اضافه کنید. مخلوط را برای تسکین درد معده و حالت تهوع مصرف کنید. علاوه بر این، می‌توانید جوش شیرین را با آب لیمو، برگ نعناع، چای نعناع یا سیب سرکه برای اثر بهتر مخلوط کنید. زنان باردار نباید از این درمان استفاده کنند.

#### ۶- زنجبیل

یکی از بهترین درمان‌های خانگی برای تهوع است. محققان

تهوع ناراحتی معده است که اغلب قبل از استفراغ ایجاد میشود. همه ما حالت تهوع را حتی یکبار هم تجربه کردیم یا خواهیم کرد. حالت تهوع علت‌های مختلفی میتونه داشته باشه و به هر حالت که باشه شما می‌تونید با روشهای خانگی مقداری از این حالت تهوع را بهبود بخشید.

#### ۱- مصرف نان

یکی از بهترین روش خانگی برای تهوع، نان است. من اعتقاد دارم شما این درمان را برای معده درد شنیده اید. دلیل این امر این است که نان می‌تواند اسید اضافی معده را جذب کند. راه دیگر برای متوقف کردن این مشکل مصرف یک فنجان شیر، یک تکه نان، یک کره بی نمک است. می‌توانید شیر را گرم کنید تا داغ شود، نان را تست کنید و کره را روی آن بمالید. حالا می‌توانید نان را در شیر بریزید و به آرامی بخورید.

#### ۲- کمپرس سرد

آیا می‌دانید که کمپرس سرد بهترین روش موضعی برای درمان تهوع می‌باشد؟ این ساده‌ترین روش است که می‌توانید برای درمان ناراحتی معده استفاده شود. فقط نیاز به یک کمپرس خنک دارید. در حالت دراز کشیده می‌توانید کمپرس را زیر گردن قرار دهید، همچنین می‌توانید در حالت نشسته کمپرس را پشت گردن قرار دهید. هر دو موقعیت برای حل مشکل تهوع شما مفید خواهد بود.

#### ۳- اسنک برخی میوه‌های منجمد

میوه‌ها بسیار سالم هستند و برای حالت تهوع مناسب هستند. می‌توانید چند تکه لیمو را برش دهید و بگذارید یخ

جوش شیرین می  
تواند اسید معده  
را به طور موثری  
خنثی کند و می  
تواند مواد چرب  
را که بر روی معده  
تاثیر می‌گذارد را از  
بین ببرد

نشان دادند اجزای فعال موجود در این ادویه مانند فنول تند و روغنهای فرار بر سیستم عصبی، روده و معده تاثیر می گذارند که به نوبه خود باعث کاهش تهوع می شود. زنجبیل برای تهوع و استفراغ ناشی از بارداری مورد استفاده قرار می گیرد. زنجبیل را دم کرده و با مقداری لیمو و عسل میل کنید. توجه: از مصرف بیش از ۳ فنجان چای زنجبیل در روز اجتناب کنید. اگر آسیبیرین، داروهای ضد انعقادی یا داروهای مشابه را مصرف می کنید، از هر نوع داروهای زنجبیلی بپرهیزید.

#### ۷- نعناع

در کنار داروهای خانگی برای حالت تهوع و بیماری حرکتی، نعناع نیز قرار دارد. این گیاه اثرات آرام بخش بر روی پوشش معده دارد، که می تواند به درمان تهوع کمک کند. همچنین خواص ضد اسپاسم در نعناع می تواند به جلوگیری از گرفتگی معده کمک کند. طبق یک تحقیق در دانشگاه لیورپول در سال ۱۹۹۷، نعناع می تواند به طور موثر تهوع را درمان کند. علاوه بر این، برای کاهش حالت تهوع در دوران بارداری در زنان، ایمن است.

#### ۸- لیمو ترش

علاوه بر نعناع، می توانید از لیمو به عنوان درمان خانگی برای حالت تهوع استفاده کنید. اسیدهای موجود در لیمو می توانند بی کربنات را در معده ایجاد کنند که به نوبه خود باعث کاهش تهوع ناشی از گاز، آنفلوآنزا، التهاب، ناراحتی معده و سوزش سر دل می شود. علاوه بر این، لیمو می تواند سطوح pH طبیعی در بدن را متعادل کند.

#### ۹- زیره سبز

برای تشریح آنزیم های گوارشی در معده شما عمل می کند، بنابراین سیستم گوارش شما و جذب مواد مغذی مناسب بدن را ارتقا می دهد. در نتیجه، این گیاه به کاهش بیماری حرکتی، حالت تهوع و سایر علائم مرتبط کمک می کند.

#### ۱۰- رازیانه

علاوه بر زیره سبز، می توانید از رازیانه برای حالت تهوع و بیماری حرکتی استفاده کنید. رازیانه با جلوگیری از تشکیل گاز در دستگاه گوارش به کاهش گاز کمک می کند. این گیاه به کاهش حالت تهوع کمک می کند. رازیانه برای استفاده زنان باردار مناسب است، اما نباید به مقدار زیاد مصرف شود.

#### ۱۱- سرکه سیب

علاوه بر این، سرکه سیب برای هضم غذا بسیار مفید است. این سرکه برای کمک به سیستم گوارش مناسب بوده و به درمان اختلالات مرتبط با معده کمک می کند.

#### ۱۲- دارچین

با مواد شیمیایی به نام catechins پر شده است که می تواند به طور موثر به درمان حالت تهوع کمک کند. علاوه بر این، دارچین برای تحریک معده تسکین دهنده است. علاوه بر این، این گیاه می تواند به درمان تهوع ناشی از ریفلاکس اسید، گاز و سوء هاضمه کمک کند. این ماده می تواند به کاهش استفراغ کمک کند.

#### ۱۳- تخم بادیان

می تواند به طور طبیعی به تهوع و استفراغ کمک کند. تخم بادیان در واقع سیستم گوارش را تسکین می دهد و باعث کاهش حالت تهوع می شود.

#### ۱۴- گل بابونه

در کنار داروهای خانگی برای حالت تهوع، بابونه حاوی ترکیبات آرام بخش است که به عضلات بدن شما کمک می کنند و باعث کاهش استفراغ و درد شکمی می شوند و تهوع را کاهش می دهد.

#### ۱۵- پیاز

هنگامی که احساس تهوع میکنید، باید از پیاز برای از بین بردن

مشکل تهوع خود استفاده کنید.

#### ۱۶. آب کران بری (زغال اخته)

یکی از بهترین روش های خانگی برای تهوع، آب کران بری است که در ارائه مواد مغذی ضروری بسیار مفید است. این ماده برای جلوگیری از احساس تهوع با آرام کردن معده استفاده می شود. بنابراین، باید آب کران بری را هنگام حالت تهوع مصرف کنید. این ماده بسیار مؤثر است و دستگاه گوارش را تسکین داده و بدن را نیز هیدراته می کند.

#### ۱۷- مکمل ویتامین B6 مصرف کنید

ویتامین B6 به عنوان یک درمان جایگزین برای زنان باردار که ترجیح می دهند از داروهای ضد تهوع استفاده کنند می باشد. مطالعات متعدد نشان می دهد مکمل های ویتامین B6، پیریدوکسین، به طور موفقیت آمیز به کاهش تهوع در دوران بارداری کمک می کنند. به همین علت، کارشناسان مختلف توصیه می کنند مکمل های ویتامین B6 در دوران بارداری به عنوان درمان اولیه در برابر تهوع خفیف استفاده شود. تا ۲۰۰ میلی گرم ویتامین B6 در روز در طول بارداری ایمن می باشد و تقریباً بدون عوارض جانبی می باشد.

#### ۱۸. کفش پاشنه بلند خود را در آورید یا نشستن

گردش خون در هنگام سرگیجه یا ضعف مشکل اساسی می باشد و سرگیجه اغلب با تهوع همراه است. برای کمک به کاهش این حالت سعی کنید از روش های زیر استفاده کنید. این روش ها به تعادل مغز و جریان خون کمک می کنند. در اتاقی تاریک، آرام و مطلوب دراز بکشید. زیر سرتان مسطح باشد. زانوهای خود را خم کنید و نفس بکشید.

بنشینید و پشتتان به دیوار باشد، زانوها را خم کنید و سر خود را بین آنها قرار دهید. نفس بکشید.

#### ۱۹. تنفس خود را کنترل کنید

نفس عمیق و آهسته می تواند باعث کاهش تهوع شود. در یک مطالعه، محققان تلاش کردند تا مشخص کنند که کدام رایحه آروماتراپی در کاهش تهوع پس از جراحی موثر است. آنها به شرکت کنندگان آموزش دادند تا به آرامی از طریق بینی تنفس کنند و سه بار از طریق دهان نفس را بیرون بدهند و عطرها مختلف را استنشاق کنند. تمام شرکت کنندگان، از جمله کسانی که در گروه پلاسیبو قرار داشتند، کاهش تهوع را گزارش کردند. این باعث شد محققان نتیجه بگیرند تنفس کنترل شده به کاهش تهوع کمک میکند.

#### ۲۰. سعی کنید عضلات خود را شل کنید:

شل کردن عضلات شما ممکن است به کاهش حالت تهوع کمک کند. بررسی های اخیر نشان می دهد PMR یک روش موثر برای کاهش شدت تهوع ناشی از شیمی درمانی است. راه دیگری برای کاهش تنش عضلانی از طریق ماساژ است. در یک مطالعه، یک گروه از بیماران شیمی درمانی تحت درمان ۲۰ دقیقه ماساژ مج دست یا پا دریافت کردند. در مقایسه با کسانی که ماساژ نداشتند، شرکت کنندگانی که ماساژ داده شدند حدود ۲۴٪ کمتر در معرض تهوع قرار گرفتند.





## پگونه شکر مصرفی‌مان را کاهش دهیم؟

همچنین در بروز تغییرات خلقی، افسردگی، خستگی و تحلیل حافظه نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد شکر می‌تواند باعث حمله‌های قلبی جدی حتی در افراد سالم شود و عامل زمینه‌ساز دیابت به خصوص در افرادی که سابقه این بیماری را دارند، خواهد بود. به علاوه، شکر را به عنوان منبع «کالری پوچ» نیز می‌شناسند که به رغم افزایش کالری دریافتی بدن، هیچ ارزش تغذیه‌ای ندارد. شکر حتی بیش از چربی‌ها زمینه‌ساز افزایش وزن می‌شود و از تاثیر جدی آن بر بیماری‌های لثه و پوسیدگی‌های دندان نیز نباید غافل بود. شکر را به تدریج کم کنید: کنار گذاشتن یکباره شکر و خوراکی‌های شیرین مسلمانا ایده خوبی نیست زیرا خیلی زود ولع این نوع خوراکی‌ها فرد را خسته و متمایل به دریافت مقدار بیشتر شیرینی می‌کند. این محرومیت‌سازنده باید کاملا تدریجی و از طریق گنجاندن درست غذایی انجام گیرد و در واقع اهداف مورد نظر برای اصلاح غذایی حتما باید معقول و قابل اجرا باشد.

**مقدار شکر را در دستوره‌های غذایی به نصف برسانید:** زمانی که قصد تهیه شیرینی، دسر یا دیگر دستوره‌های حاوی شکر دارید، هیچ تردیدی برای نصف کردن مقدار شکر نداشته باشید. حتی اگر احساس می‌کنید مقدار شکر خیلی زیاد است، آن را تا یک سوم نیز کم کنید. مزیت دستوره‌های خانگی این است که می‌توان به مقدار دلخواه شکر را اضافه کرد.

به برچسب محصولات آماده توجه کنید: هنگام خرید محصولات آماده حتما به برچسب آنها دقت کنید. بهتر است بدانید زمانی که شکر جزو ۳ ماده اول یک خوراکی است باید نگران مقدار بسیار زیاد آن بود. حتما انواعی با مقدار کم شکر یا حتی بدون آن را خریداری کنید. از طرفی می‌توان بسیاری از محصولات آماده را در منزل به روش‌های سالم‌تر و با مواد طبیعی‌تر آماده کرد مانند کمپوت میوه، کیک، ماست میوه‌ای، غلات صبحانه و...

**نام‌های دیگر شکر را بشناسید:** نبودن نام «شکر» روی برچسب محصولات دلیل بر نبود این ماده نیست. درواقع ترکیباتی مانند گلوکز، ساکاروز، دکستروز یا مالتوز هم حاوی

به نظر می‌رسد مصرف خوراکی‌های شیرین به ۱۰ هزار سال پیش از میلاد مسیح (ع) باز می‌گردد. در آن زمان شهد گل‌ها و گیاهان به عنوان ماده شیرین‌کننده (البته به جز عسل) استفاده می‌شود. در قرن دهم میلادی، نیشکر به شکل افزودنی غذایی در آسیا رایج شد. اما در قرون وسطی بود که به اروپا رسید. در آن دوران شکر بسیار نایاب و گران بود و بیشتر برای مصارف دارویی مانند بهبود بیماری‌های لوزه، رفع ترشحات سینه و تهیه شربت سرماخوردگی کاربرد داشت.

با پیشرفت امکان کشت نیشکر و تصفیه آن در کشورهای آب و هوای مناسب، تهیه شکر به عنوان یک ماده ارزشمند وارد صنعت غذا شد که توسعه آن امکان دسترسی عموم مردم به این محصول را فراهم می‌کرد. شکر تهیه شده از چغندر قند نیز در قرن شانزدهم میلادی توسط فرانتس کارل آخارد؛ دانشمند آلمانی کشف شد و تا سال ۱۷۹۹ میلادی که وی توانست نخستین نان شیرین از این شکر را تهیه کند به عنوان یک کنجکاوای تحقیقاتی مطرح بود. سپس از سال ۱۸۰۱ میلادی، تولید نان‌های شیرین به روش صنعتی در پادشاهی پروس (یکی از ایالت‌های امپراطوری آلمان) آغاز شد و در فرانسه نیز ناپلئون اول ارزش این اکتشاف را شناخت و به سرعت و در حد گسترده این طرح را در صنعت این کشور توسعه داد.

### عوارض مصرف شکر

شکر یا به عبارت بهتر ساکاروز در روده به فروکتوز و گلوکز می‌شکند که این قندها از طریق خون به اندام‌های مختلف می‌رسد تا سریع به شکل انرژی مصرف یا ذخیره شوند. گرچه گلوکز نیاز مهمی برای اندام‌های بدن به خصوص مغز است اما خوشبختانه این نیاز تنها از طریق شکر برای بدن تامین نمی‌شود و منابع نشاسته‌ای مانند برنج، سیب زمینی، حبوبات، غلات، سبزیجاتی مانند هویج، آرتیشو، سلغم و... نیز می‌توانند این قند را تامین کنند. متأسفانه شکر به رغم طعم دلنشین و شیرین، عوارض فراوانی دارد که از جمله آنها می‌توان به ایجاد آکنه، ناباروری، بعضی از سرطان‌ها، پوکی استخوان و اختلالات کلیوی اشاره کرد.

زمانی که قصد تهیه شیرینی، دسر یا دیگر دستوره‌های حاوی شکر دارید، هیچ تردیدی برای نصف کردن مقدار شکر نداشته باشید. حتی اگر احساس می‌کنید مقدار شکر خیلی زیاد است، آن را تا یک سوم نیز کم کنید



انواع قند هستند. حتی شیر ذرت، ملاس، شکر سرخ، اینورت یا خام، شیرین کننده های ذرت و انواع شیرها حاوی مقدار بالایی شکر هستند. از شیرین کننده های مصنوعی بپرهیزید: بعضی کارخانه های تولید محصولات خوراکی از عنوان «رژیمی» به دلیل جایگزینی شیرین کننده های صنعتی به جای شکر استفاده می کنند. این مواد به خصوص آسپارتام، سوکرالوز و آس سولفام K برای سلامت مضر هستند. تحقیقات بسیاری ثابت می کنند شیرین کننده های مصنوعی هیچ تاثیری در کاهش خط ابتلا به دیابت و چاقی ندارند.

**عسل:** این خوراکی طبیعی که از دوران کهن برای درمان درد مفید بوده را به راحتی می توان جایگزین شکر کرد. عسل در مقایسه با شکر کالری و شاخص گلیسمی پایین تری دارد اما در عین حال حاوی ویتامین ها و مواد معدنی است. عسل بسیار شیرین تر از شکر سفید است و افزودن نیمی از مقدار شکر به دستورهای مختلف کافی خواهد بود. البته باید توجه داشت عسل برای کودکان زیر یک سال مجاز نیست. **شیره درخت افرا:** این ماده شیرین نیز مانند عسل منبع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست و شاخص گلیسمی پایین تری از شکر دارد. اگر به تدریج آن را مصرف کنید، ذائقه تان عادت خواهد کرد و جایگزین خوبی برای شکر می شود.

**استویا:** استویا، شکر برگ گیاهی بومی آمریکای جنوبی است که شیرین کننده ای طبیعی و بدون کالری محسوب می شود. قدرت شیرین کنندگی این گیاه بسیار بیشتر از شکر سفید است و به همین دلیل افزودن مقدار خیلی کم از آن برای لذت بردن از طعم شیرینی کافی خواهد بود. استویا جایگزین عالی شکر برای مبتلایان به دیابت و افراد تحت رژیم لاغری است. **معطرهای طبیعی:** گرچه به نظر نمی رسد اما افزودن پرتقال، لیمو، وانیل، دارچین و قهوه به شکل پودر، تکه یا آب میوه و پوست رنده شده به دستورهای مختلف شیرینی پزی، طعم دلچسب و شیرین ماندنی حتی بدون افزودن شکر ایجاد می کند. به طور مثال، اگر در دستور مورد نظر یک قاشق چای خوری از این معطرهای طبیعی ذکر شده، این میزان را ۲ یا ۳ برابر کنید تا جبران نبود شکر شود.

**لبنیات شیرین:** ماست، پنیر سفید و شیرهای گیاهی را می توان جایگزین کمی با همه مقدار شرک دستورهای شیرینی پزی کرد. در این صورت چربی نیز کمتر نیاز خواهد بود. اگر انواع طعم دارشان را انتخاب کنید مسلماً چندان نیازی به شکر نیست و از طعم دلچسب کیک، شیرین و دسر لذت می برید.

**آبمیوه ها را کنار بگذارید:** اسموتی ها و آبمیوه ها حاوی فروکتوز؛ قند طبیعی موجود در میوه ها هستند. گرچه قندهای طبیعی نسبت به شکر و دیگر شیرین کننده های مصنوعی برتری دارند اما باز هم نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد زیرا آبمیوه ها حجم زیادی از فروکتوز را خواهند داشت. مطالعه ای که در این باره انجام گرفته نشان می دهد نوشیدن ۳۰ میلی لیتر اسموتی میوه معادل یک لیوان نوشابه یعنی ۷ حبه قند، شکر دارد. برای جبران شکر فراوان آبمیوه و اسموتی ها توصیه می شود در تهیه اسموتی از ترکیب ۴۰ درصد میوه و ۶۰ درصد سبزیجات استفاده شود. در واقع، سبزیجات سبز مقدار شکر را به حد تعادل می رسانند.

**برنامه غذایی متعادل داشته باشید:** رعایت برنامه غذایی درست و منظم یکی از بهترین راهکارها برای کاهش شکر است زیرا در زمان گرسنگی، سطح قند خون پایین می آید و تمایل به ریزه خواری خصوصا تنقلات شیرین می شود. ۳ وعده غذای اصلی کنار دو میان وعده مغذی و سالم نیز موجب حفظ قند خون می شود. نوشیدن آب فراوان هم به رفع احساس گرسنگی کمک می کند.

**ورزش و سرگرمی را در برنامه روزانه تان بگنجانید:** به طور کلی استرس و بی حوصلگی تمایل به خوراکی های شیرین را افزایش می دهد زیرا شکر به طور موقت احساسی شبیه آرامش برای فرد ایجاد می کند. به جای حساب باز کردن روی این شیوه ناسالم، فعالیت های آرامش بخش مانند یوگا، پیاده روی، گردش در طبیعت، گوش دادن به موسیقی، حضور در جمع دوستان و نزدیکان و... را در برنامه های روزانه تان بگنجانید.

**میان وعده های سالم انتخاب کنید:** شکلات، آبنبات، شیرینی و بیسکویت های آماده حاوی مقدار بالایی شکر هستند. به جای مصرف



## سردمزاجها و گرم مزاجها در پاییز چه بفورند؟

زیرا این افراد قدرت تصمیم گیریشان پایین است تا چشم ببینند و به مغز فرمان دهد که این حادثه در حال رخ دادن است و مغز به دست و پا فرمان دهد که باید ترمز کنید، این فرآیند با سرعت زیادی انجام نمیشود. البته او در ادامه حرف هایش تاکید می کند که این موضوع که همه افراد سرد مزاج باعث تصادف هستند یک امر مطلق و صد در صد نیست.

او اما درباره افرادی صفراوی توضیح می دهد: این افراد مزاج خشک و گرم دارند، تند صحبت می کنند، زود عصبانی می شوند تند راه می روند و فعالیت می کنند. افرادی که معمولا چاق هستند رطوبتی هستند و افرادی که لاغرند مزاج خشکی دارند. البته این چیزها صد در صد نیست.

او درباره مزاج شناسی توضیح می دهد: ما در کل عالم هستی یک مزاج شناسی داریم؛ یعنی هر موجودی که در عالم هستی هست از پایین ترین موجود که جماد است تا بالاترین موجود که انسان است مزاج دارد. فصل ها هم از این موضوع مستثنا نیستند؛ ما چهار فصل داریم که هر کدام از این فصول مزاج خاص خود را دارند. فصل بهار مزاجش گرم و تر است. مزاج تابستان گرم و خشک است و مزاج پاییز سرد و خشک. مزاج زمستان هم سرد و تر است. حالا که نزدیک به فصل پاییز هستیم می خواهیم در مورد مزاج پاییز حرف بزنیم.

### پاییز سرد و خشک

درباره این که در فصل های مختلف چه چیز را باید خورد و یا نخورد احادیث فراوانی وجود دارد. دکتر جزایری با اشاره به حدیثی از حضرت علی (ع) در این باره می گوید: حضرت علی (ع) فرموده اند: «در آغاز فصل سرما (پاییز) خود را از سرما ننگه دارید و در آخرش (فصل بهار) خود را به آن بسپارید. زیرا سرما با تن ها همان می کند که با شاخه های درخت: در آغاز می سوزاند و در پایان، به برگ و بار می نشاند.»

مزاج شناسی؛ علمی بسیار وسیع است که کاربردهای زیادی برای تشخیص بیماری ها و درمان آن ها دارد. از گذشته های دور در طب سنتی ما طبیب ها از طریق مزاج افراد بیماری ها را تشخیص می دادند. کتاب های بسیار، روایات و احادیث فراوانی در این باره داریم که چه چیز را در چه زمان و فصلی بخوریم.

واقعیت این است که مزاج تمامی جنبه های زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهد. نوع غذایی که ما می خوریم می تواند تاثیرات بسیار مهمی بر اعضای بدن ما بگذارد. یکی از چیزهایی که در مزاج شناسی اهمیت دارد. این است که چه غذایی را در فصل های مختلف بخوریم. این روزها داریم به فصل پاییز نزدیک می شویم فصلی که مزاج سرد و خشک دارد و طب سنتی خوردن خوراکی هایی در این فصل را پیشنهاد می دهد و خوردن بعضی خوراکی ها را توصیه نمی کند. با دکتر جزایری به بهانه رسیدن فصل پاییز و تغذیه مناسب در این فصل گفت و گو کرده ایم.

### چهار مزاج اصلی

همان طور که می دانید چهار مزاج داریم؛ بلغم، سودا، صفرا، دم. بسیاری از افراد نمی دانند که مزاج آن ها کدام یک از این چهار مزاج است. از دکتر جزایری در مورد این که هر مزاجی چه خصوصیتی دارد سوال کردیم و او توضیح داد: به صورت خلاصه اگر بخواهیم بگوییم این است، افرادی که مزاج سردی دارند افرادی هستند که حرکاتشان شل است و به سرعت حرکت نمی کنند و قدرت تصمیم گیریشان قدری پایین است، در واقع این افراد سرعت عملکردشان پایین است.

او یک مثال می زند تا حرف هایش روشن تر شود و می گوید: معمولا باعث خیلی از تصادف ها افراد سرد هستند،

ما چهار فصل داریم که هر کدام از این فصول مزاج خاص خود را دارند. فصل بهار مزاجش گرم و تر است. مزاج تابستان گرم و خشک است و مزاج پاییز سرد و خشک. مزاج زمستان هم سرد و تر است



این موضوع به این معنا است که در پاییز تن خود را بپوشانید زیرا باد با درخت‌ها همان کاری را می‌کند که با بدن شما می‌کند؛ یعنی پاییز بدن را زرد و پژمرده می‌کند بنابراین در فصل پاییز حتما باید غذاهای گرم و تر استفاده کنید و از غذاهای سرد و خشک بپرهیزید. به گفته او غذاهایی که در فصل پاییز باید بخورید باید با توجه به مزاج باشد، افراد مزاج گرم و خشک نباید غذاهای گرم و خشک بخورند. آن‌ها باید میوه‌هایی مثل سیب، موز، بالنگ، کشمش، یا ریشه‌هایی مانند ترب، زردک، سیب زمینی، هویج و شلغم مصرف کنند. از حبوبات می‌توانند لوبیا مصرف کنند، از گوشت‌ها هم گوشت بره و بوقلمون استفاده کنند. اگر این عملکردها را به کار ببرند بیماری‌ها در آن کم می‌شود.

دکتر جزایری همچنین به بیماری‌هایی که در این فصل زیاد می‌شود هم اشاره دارد و توضیح می‌دهد: بیماری‌ها در این فصل زیاد است. چون ما فصل سرد و خشک داریم خشکی‌ها بر بدن عارض می‌شود. افرادی که این‌گونه هستند، معمولا آدم‌های وسواسی هستند و در فصل پاییز افسردگی‌شان زیاد و گوشه‌گیریشان بیشتر می‌شود. کم‌خونی و ورم لوزه‌ها در این فصل زیادتر است. افرادی که مشکلات سیاتیکی دارند در فصل پاییز مشکل‌شان بیشتر می‌شود و همین‌طور در این افراد انگل‌های گوارشی افزایش می‌یابد و ترک‌های بدن هم زیاد می‌شود. توصیه او برای این دسته افراد این است که در این فصل غذاهایی بخورند که ملین باشد تا شکمشان کار کند. خاکشیر با آب داغ برای افرادی که صراوی و سودایی هستند توصیه می‌شود چون این افراد مزاجشان خشک است باید در برنامه‌شان مصرف غذاهای ملین را در نظر بگیرند. حدیث داریم که حتما میوه را به فصل بخورید.

میوه فصل پاییز، انار است. دین ما در مورد این میوه احادیث زیادی دارد. یکی از آن‌ها این است که انار شیطان و وسواس را از انسان دور می‌کند. حتما افرادی که وسواس هستند و مزاج سرد و

خشک دارند از مصرف انار غفلت نکنند. ابتدای پای فصل مدرسه رفتن به‌ها هم هست. دکتر جزایری نکاتی را هم در این مورد می‌گوید: در فصل پاییز والدین باید سعی کنند که حتما از غذای سرد صبح‌ها پرهیز کنند. مثلا صبح‌ها آب پرتقال یا خیار و ماست به بچه‌ها ندهند. برخی عادت دارند که صبح ماست چیکده بخورند، بهتر است که این عادت را در پاییز فراموش کنیم. والدین وقتی می‌خواهند بچه‌ها را به مدرسه بفرستند با ارده شیر یا شیر خرد آن‌ها را راهی کنند تا مغزشان سرد نشود و بتوانند مطالب مدرسه را بگیرند. حتما با یک بالاپوش گرم آن‌ها را بیرون بفرستند.

ممکن است اوایل پاییز هنوز گرمای تابستان باشد ولی والدین سعی کنند یک پیراهن قدری ضخیم‌تر به بچه‌ها بپوشانند که باد صبح پاییز به بدنشان نخورد. حتما مویز و کندر به بچه‌ها بدهند. کندر و مویز حافظه را زیاد می‌کند و باعث می‌شود که گیرایی بچه‌ها برای درس زیاد شود. او همچنین توصیه‌هایی برای خواب بچه‌ها در این فصل دارد: در این فصل خواب بچه‌ها کافی باشد؛ نه کم باشد نه زیاد. زیرا خواب زیاد، به‌ها را در این فصل کسل می‌کند و اگر خواب کم باشد روی کارکرد مغزشان اثر می‌گذارد. همچنین در این فصل می‌توانند ورزش‌های زیادی انجام دهید.

دکتر جزایری با اشاره به رساله ذهبیه امام رضا (ع) و توصیه‌های ایشان برای فصل پاییز ادامه می‌دهد: امام رضا (ع) در رساله ذهبیه مرقوم فرموده‌اند «در فصل پاییز از فصد و نوشیدن داروها باید پرهیز کرد.» در واقع با استناد به حرف ایشان، در فصل پاییز بهتر است داروهایی که نوشیدنی است کمتر مصرف شود. همچنین خوردن گوشت پرچرب، دیزی و آبگوشت در این فصل مناسب است. چرا که فصل تابستان گرمای زیادی داشته و باعث آب شدن چربی‌های بدن شده است. بنابراین باید بدن مقداری چربی بگیرد که خود را برای زمستان آماده کند. همچنین ایشان تاکید دارند که انار ملس



**مزاج سرد و تر (بلغم)**

اغلب چاق و پرچربی هستند. پوست سفید و موهای کم پشت دارند. تشنه نمی شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی ها مثل شیرینی و ادویه دارند.

**مفید:** خرما خشک، انبه، سیب، به، توت، انجیر، انگور، کشمش، هویج، کرفس، زنجبیل، دارچین و زیره.

**مضر:** مصرف کاهو، هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، مرکبات و کیوی، هلو، زردآلو، شلیل، قارچ، ذغال اخته، آش، سوپ ماهی، کله پاچه.

**خصوصیات روانی:** این افراد کم انرژی و کند هستند. معمولاً صبور و آرام هستند.

**مزاج سرد و خشک (سودا)**

اغلب سفید پوست، ضعیف و کمبود انرژی در آن ها شایع است، در هوای سرد به راحتی گرم نمی شوند، میل زیادی به خواب دارند.

**مفید:** گوشت گوسفند، خروس و شتر، نمک دریا، نبات سفید، نعنا و روغن کنجد، کلم، جوانه گندم، ماش، پسته، بادام، گردو، چای دارچین.

**مضر:** گوشت گوساله، ماهی، دس، گشنیز، لوبیا، بادمجان و سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل موز و کیوی.

**خصوصیات روانی:** افرادی دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه گر، خونسرد و درون گرا.

**توصیه طب سنتی:** در پاییز آب کمتری بنوشید و اگر خواستید آب بخورید حتما بگذارید آب با دمای محیط عادت کند و بعد آن را بنوشید. در این فصل آب سرد نخورید. اگر خواستید گوشت بخورید حتما با ادویه های گرم میل کنید؛ زیرا گوشت مزاج سرد دارد.

منبع: ماهنامه همشهری تندرستی

میوه فصل است و خوردنش بعد از غذا بسیار عالی است. به خصوص افرادی که نقرس، چربی خون، فشار خون دارند لازم است انار بخورند.

او با اشاره به تجربه شخصی اش از مصرف انار که به یکی از بیمارانش توصیه کرده بود توضیح می دهد: ما موردی داشتیم که خانمی وسواس داشتند به او توصیه کردیم چهل روز انار مصرف کنند بعد دیدیم که وسواسشان خوب شد.

**مزاج شناسی****مزاج گرم و خشک**

لاغر اندام، زنگ چهره زرد، سفیدی چشم به زردی. اصلاً تحمل گرما را ندارند. پوستشان خشک و عطش زیاد دارند. تمایل به خوردن ترشی دارند.

**مفید:** انار، شاتوت، زرشک، تمشک، زردآلو، هلو، سیب، گلابی و خیار، هویج، کاهو، کدو، اسفناج.

**مضر:** سیر، پیاز، ادویه های تند، گوشت قرمز، موز، خربزه، آناناس، انجیر، غذاهای سرخ کرده، گردو، پسته، فندق و نارگیل.

**خصوصیات روانی:** زود عصبانی شده و زود آرام می شوند. پرجنب و جوش و پرحرف هستند.

**مزاج گرم و تر (دموی)**

افراد با مزاج گرم و تر دارای حجم خون بالایی هستند، اشتها زیاد، نبض قوی و خواب خوبی دارند. این افراد تحمل گرمای زیاد و سرمای زیاد ندارند. هم به شیرینی و هم به ترشی علاقه دارند.

**مفید:** خاکشیر، تخم ریحان، سوپ یا آش جو، نان جو، برگ زردآلو، هلو و انجیر.

**مضر:** آب یخ، نوشابه، تخم مرغ، بادمجان، ترشی، سرکه، سیر و چای

**خصوصیات روانی:** شجاع و جسور، پیشرو و رهبر و به طور معمول انسان های آرامی هستند.

طبق نظر محققان: بدلیل اینکه روند جذب این ویتامین نسبتاً پیچیده بوده و موارد متعددی در این روند دخالت دارند می توان گفت “دلایل مختلفی برای کمبود ویتامین B۱۲ وجود دارد.” شایع ترین علت؛ کم خونی ناشی از بیماری های خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن سلول های سالم را در معده حل می کند



# کمبود ویتامین B۱۲

کمبود میزان ویتامین B۱۲ در بدن شما باشد. بنابر توصیه های پزشکی معمول، اگر یک یا چند مورد از این علائم را دارید یا در خصوص کمبود این ویتامین نگران هستید می توانید به پزشک خود مراجعه کنید.

## دلایل کمبود ویتامین B۱۲ چیست؟

طبق نظر محققان: بدلیل اینکه روند جذب این ویتامین نسبتا پیچیده بوده و موارد متعددی در این روند دخالت دارند می توان گفت " دلایل مختلفی برای کمبود ویتامین B۱۲ وجود دارد." شایع ترین علت؛ کم خونی ناشی از بیماری های خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن سلول های سالم را در معده حل می کند و مانع از جذب ویتامین B۱۲ از غذا می شود. همچنین اختلالات غیر ایمنی در معده با روده کوچک مانند جراحی های چاقی، بیماری کرون یا بیماری سلیاک میتواند مانع از جذب این ویتامین شود. تحقیقات نشان می دهد که عوامل خطیر دیگری برای این کمبود وجود دارد، از جمله کاهش مصرف غذاهای غنی شده (به علت کم شدن مصرف محصولات حیوانی، رژیم گیاهی سخت و یا تغذیه از شیر مادری که با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه است) وجود دارد.

سایر بیماریهای خود ایمنی مانند بیماری تیروئید و یا بیماری لک و پیس ممکن است سطح B۱۲ موجود در بدن را تحت تاثیر قرار دهد، همچنین ممکن است برخی از اختلالات ژنتیکی نادر در کمبود این ویتامین نقش موثر دارند. نتیجه تحقیقات تکمیلی خاطر نشان می سازند داروهایی که با جذب یا پایداری مواجه می شوند مانند متفورمین، آنتاگونیست های گیرنده هیستامین، مهارکننده های پروتون پمپ و اکسید نیتروژن نیز می توانند در کمبود این ویتامین تاثیر گذار باشند.

## کمبود ویتامین B۱۲ در سنین بالا

ممکن است یک فرد مسن بدلیل متعدد در جذب مقدار کافی ویتامین B۱۲ مشکل داشته باشد از جمله دلایلی که می توان به آنها اشاره کرد عبارتند از: التهاب معده، کاهش یا توقف تولید اسید معده به علت استفاده از آنتی اسیدها، رشد بیش از حد باکتری های روده ای به علت استفاده از آنتی بیوتیک ها و یا بالا بودن الکل خون. توصیه های پزشکی توصیه می کند این افراد از قرص های ویتامین B۱۲ کریستالی بعنوان مکمل های دارویی استفاده نمایند.

## کمبود ویتامین B۱۲ چگونه درمان می شود؟

اگر شما این نگرانی را دارید که ممکن است با کمبود این ویتامین مواجه باشید می توانید با انجام یک آزمایش خون از سطح ویتامین B۱۲ در بدن خود مطلع شوید. در صورت نیاز به جبران کمبود این ویتامین، درمان با یک دوره تزریق شروع می شود؛ بدین صورت که هر دو هفته یکبار تزریق اتفاق می افتد و دوره درمان تا زمانی که علائم بهبود می یابد ادامه دارد. اگر علت کمبود رژیم غذایی فرد باشد، ممکن است قرص های ویتامین B۱۲ تجویز شود تا بین وعده های غذایی مصرف شود و حتی هر شش ماه یکبار یک تزریق اضافی هم انجام شود.

بهبود یا تغییر رژیم غذایی شما می تواند از تکرار کاهش سطح این ویتامین جلوگیری کند. همانطور که قبلا اشاره شد ویتامین B۱۲ در گوشت، ماهی، تخم مرغ، محصولات لبنی و غذاهای مخصوص غنی شده یافت می شود. اما اگر کمبود ویتامین مربوط به رژیم غذایی شما نیست، می توان با انجام تزریق های سه ماه یکبار کمبود را جبران نمود.

یکی از ویتامین هایی که بیشتر با کمبود آن مواجه می شویم ویتامین B۱۲ است ویتامین که برای داشتن خون و سیستم عصبی سالم به آن نیاز داریم. تحقیقات انجام شده حکایت از آن دارد که کمبود ویتامین B۱۲ در حدود ۱ درصد افراد ۷۵ سال و بالاتر و ۵ درصد افراد ۶۰ تا ۶۵ سال را دچار مشکلات جدی می سازد. بدن انسان به حد کافی در جذب، ذخیره و استفاده از ویتامین ها و مواد معدنی مهارت دارد اما برخی اوقات نوع رژیم غذایی و شیوه زندگی می تواند موجب شود تا بدن ما ویتامین ها و مواد مغذی را به سختی جذب کند. بعنوان مثال کمبود نور خورشید می تواند منجر به کمبود ویتامین D گردد در حالی که بدن ما برای ساختن استخوان های قوی به این ویتامین نیاز دارد و یا ممکن است حضور کم رنگ میوه ها و سبزیجات در سبد غذایی باعث کمبود ویتامین C که نقش اساسی در حفظ سیستم ایمنی بدن ما دارد گردد. آنچه که مسلم است ویتامین B۱۲ تنها در محصولات حیوانی یافت می گردد و جذب آن برای گیاهخواران و خام خواران مشکل است. این افراد و کلا افرادی که کمبود ویتامین B۱۲ دارند می توانند از غذاهای غنی شده با این ویتامین یا مکمل دارویی استفاده نمایند. خاطر نشان می گردد همچنین استفاده از داروهایی چون متفورمین ( داروی بیماران دیابتی) می تواند مانع جذب این ویتامین گردد.

## ویتامین B۱۲ چیست؟

ویتامین B۱۲ که کبالین هم نامیده می شود یکی از هشت ویتامین B است که نقش حیاتی در حفظ سلامت بدن ما دارد. B۱۲ یک ویتامین محلول در آب است بدین معنی که در سلولهای چربی بدن ذخیره نمی گردد عبارت دیگر هر بار که این ویتامین به طرق مختلف وارد بدن می شود الزاما فرآیند جذب اتفاق نمی افتد. غذاهایی که دارای ویتامین B۱۲ بالا هستند عبارتند از: صدف، خرچنگ ها، ماهی، گوشت گاو، شیر و ماست، تخم مرغ و غلات غنی شده.

## چقدر ویتامین B۱۲ در یک تخم مرغ موجود است؟

حدود ۵۰ میکروگرم ویتامین B۱۲ در یک تخم مرغ بزرگ وجود دارد.

## مزایای ویتامین B۱۲ چیست؟

طبق نتایج تحقیقات متعدد انجام شده در خصوص مزایای این ویتامین، شواهد نشان می دهد این ویتامین نقش مهمی در عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی مرکزی دارد، زیرا به شکل گیری میلین که یک ماده سفید چرب برای سلامتی سلول های عصبی مغزی (سلولهای مسئول ارسال پیام ها در اطراف بدن) کمک می کند. این بدان معنی است که وجود کافی کوبالامین بخصوص در دوران بارداری حائز اهمیت است تا از رشد جنین در حال رشد حمایت کند. از دیگر مزایای این ویتامین کمک به متابولیسم بدن و سلامت قلب است، بنابراین کمبود ویتامین B۱۲ می تواند منجر به اختلالات گوارشی و افزایش خطر بیماری های قلبی شود و دیگر اینکه بدن برای ایجاد گلبول های قرمز سالم و ایجاد DNA نیازمند این ویتامین می باشد. تحقیقات در خصوص ارتباط کمبود این ویتامین با بیماریهای روانی حاکی از آنست که کمبود ویتامین B۱۲ با افسردگی و سلامت روانی ارتباط ضعیفی دارد.

## علائم کمبود ویتامین B۱۲ چیست؟

علائم کمبود کبالین عبارتند از خستگی شدید، کمبود انرژی، احساس گزگز (مور مور شدن)، قرمز و زخمی شدن زبان، زخم دهان، ضعف عضلانی، اختلال بینایی و مشکلات روانی؛ که ممکن است شامل افسردگی و سردرگمی و مشکلات حافظه و نیز مشکل در درک و یادآوری باشد. وجود یک یا چند مورد از این علائم می تواند نشان دهنده



ساخارین  
نوعی قند  
مصنوعی است  
که تولیدکنندگان  
محصولات غذایی  
برای شیرین کردن  
و طعم دادن به  
محصولاتشان از آن  
استفاده می‌کنند

## گول نوشابه‌های رژیمی را نخورید

### ساخارین چیست؟

نوعی قند مصنوعی است که تولیدکنندگان محصولات غذایی برای شیرین کردن و طعم دادن به محصولاتشان از آن استفاده و معتقدند کالای آن‌ها در مقایسه با کالاهای دیگر قند کمتر و سالم‌تری البته این ادعا خیلی هم غلط نیست چون ساخارین در مقایسه با قندهای طبیعی، کالری ندارد و باعث بالا رفتن قند خون نمی‌شود.

### عوارض ساخارین

البته نمی‌توان با این اطمینان گفت که قندهای مصنوعی بی‌ضرر هستند و هیچ عوارض منفی ندارند. این‌ها می‌توانند آثار مخرب دیگری بر بدن بگذارند. آزمایش‌های زیادی بر روی موش و داوطلبان انسانی انجام شده که می‌گوید خطر شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای چاقی بیشتر از چیزهایی است که شکر طبیعی دارند. در این تحقیقات نشان داده شده که شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده شده در نوشیدنی‌ها و غذاهای رژیمی، می‌توانند سبب چاقی و دیابت شوند. این اتفاق به این دلیل می‌افتد که مواد جایگزین شکر معمولی یا همین شیرین‌کننده‌های مصنوعی متابولیسم بدن را تغییر می‌دهند و با تغییر باکتری‌های موجود در شکم، منجر به افزایش قند خون و ایجاد بیماری‌هایی در بدن می‌شوند. جالب اینجاست که این تغییرات خیلی هم سریع در بدن رخ می‌دهند و تنها ۴ روز برای آن کفایت می‌کند.

باید بدانید مطالعات محققان دانشگاه بوستون نشان داده است که خطر ابتلا به زوال عقل و سکته مغزی با مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی تا ۳ برابر افزایش می‌یابد.

در آغاز فصل گرما و افزایش نیاز بدن نوشیدنی‌های خنک یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌های نوشابه است. این مایع گازدار خنک شیرین به خاطر طعم جذابی که دارد هم چاشنی کنار غذا محسوب می‌شود و هم برای رفع تشنگی به داد خیلی‌ها می‌رسد.

از زمانی که نوع رژیمی و به اصطلاح بی‌قند آن راهی بازار شد طرفداران بیشتری پیدا کرد و در واقع کسانی که به خاطر قند و شیرینی نوشابه نمی‌خورند حالا با خیال راحت نوشابه را سر می‌کشیدند.

اما باید بدانید مطالعات محققان دانشگاه بوستون نشان داده است که خطر ابتلا به زوال عقل و سکته مغزی با مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی تا ۳ برابر افزایش می‌یابد. دلیل آن این وجود ماده‌ای به نام "اسپارتام" در اغلب نوشابه‌های رژیمی است که برای شیرین شدن نوشابه به کار می‌رود. به گفته محققان "اسپارتام" و دیگر شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل "ساخارین" موجب تنگ شدن عروق و انسداد آن‌ها می‌شود. گول نوشابه‌های رژیمی را نخورید در فصل گرما خیلی از مردم برای رفع تشنگی نوشابه‌های خنک شیرین می‌خورند.

### گول نوشابه‌های رژیمی را نخورید

شیرین‌کننده‌های مصنوعی متابولیسم بدن را تغییر می‌دهند. کاری که دانشمندان انجام دادند این بود که سه نوع از پرکاربردترین شیرین‌کننده‌ها (ساخارین، سوکرالوز و آسپارتام)، را همراه با آب به موش‌ها خوراندند و دریافتند که آن‌ها متابولیسم بدن را تغییر می‌دهند و قند خون را در مقایسه با موش‌هایی که به آن‌ها شکر خوراند شده بود، بیشتر افزایش می‌دهند.

از طرف دیگر در تحقیق دیگری که بر روی ۴۰۰ نفر انجام شده بود نشان داده آن‌هایی که به طور مرتب شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند که بیشتر در نوشابه‌ها و آدامس‌های رژیمی وجود دارد، باکتری‌های شکمی متفاوتی نسبت به آن‌هایی دارند که این کار را نمی‌کنند.

این افراد سطح بالاتری از قند خون دارند و عدم تحمل گلوکز بالاتری از خود نشان می‌دهند که این مسئله آن‌ها را در خطر بزرگ‌تری از ابتلا به چاقی و دیابت قرار می‌دهد. در یک آزمایش تعداد داوطلب برای خوردن این نوع شیرین‌کننده‌ها انتخاب شدند، هیچ یک از آن‌ها پیش از این از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده نمی‌کردند، از آن‌ها خواسته شد تا مقدار زیادی از ساخارین را برای یک هفته مصرف کنند که این مقدار معادل استفاده ۴۰ قوطی کوکاکولای رژیمی در یک روز بود. بعد از ۴ روز اغلب آن‌ها قند خون بالا داشته و باکتری‌های شکمی آن‌ها تغییر یافته بود. محققان بر این باورند که باکتری‌های روده‌ای معینی، توسط مواد نامعلومی با شیرین‌کننده‌های شیمیایی واکنش نشان می‌دهند که این کار منجر به پاسخی شبیه به اوردوز قند در خون می‌شود.

### نوشابه رژیمی چیست؟

در اصل ما دو نوع نوشابه با قند مصنوعی داریم. نوشابه‌های رژیمی که یک فرمول کاملاً متفاوت دارند و در طعم‌های مختلف تولید می‌شوند.

نوشابه بدون کالری که جوری تهیه شده تا طعم و مزه‌ای شبیه کوکاکولای معمولی داشته باشد.

### این دو نوشابه ۳ تفاوت عمده دارند:

نوشابه رژیمی حاوی آسپارتام، پتاسیم، کافئین، آب تصفیه شده گازدار و عطر و طعم است. اما در سال ۲۰۰۵ کوکاکولا نوعی محصول مشابه را وارد بازار کرد که نوشابه زیرو نام داشت. تفاوت دوم در میزان کافئین آن است. هر دو آن‌ها حاوی کافئین هستند فقط مقدار آن متفاوت است.

در نوشابه معمولی ۹.۷ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر کافئین وجود دارد که این میزان در نوشابه رژیمی ۱۲.۸ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر و در نوشابه زیرو ۹.۶ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر است. بنابراین میزان کافئین در نوشابه زیرو با نوشابه معمولی تقریباً برابر است و این میزان مساوی از باعث می‌شود بسیاری افراد مزه نوشابه زیرو را ترجیح دهند، چرا که مزه‌ای نزدیک‌تر به نوشابه معمولی را دارد.

و تفاوت سوم اسیدهای خوراکی مصرف شده در آن‌ها است. نوشابه‌های معمولی ۳۸۰ میلی‌گرم فسفوریک‌اسید، نوشابه رژیمی حاوی ۳۸۰ میلی‌گرم فسفوریک‌اسید و ۳۳۰ میلی‌گرم سیتریک‌اسید، نوشابه زیرو ۳۳۸ میلی‌گرم فسفوریک‌اسید و ۳۳۱ میلی‌گرم سیترات سدیم دارد.

### نوشابه‌های چاق‌کننده

نوشابه‌ها نه تنها هیچ فایده‌ای برای بدن ندارند بلکه به دلیل اینکه فاقد پروتئین، فیبر، ویتامین ث، ویتامین آ، کلسیم و آهن هستند اثرات مخرب هم بر جای می‌گذارند. در فصل گرما خیلی از مردم برای رفع تشنگی به جای آب ترجیح می‌دهند نوشابه‌های خنک شیرین را مصرف کنند اما باید بدانید که آسپارتام موجود در آن‌ها تأثیر مستقیمی روی افزایش اشتها دارد و باعث افزایش چاقی مفرط می‌شوند. البته به تأیید سازمان بهداشت جهانی آسپارتام به‌جز



نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت.

### آثار مخرب نوشابه

از بارزترین تأثیرات مخربی که نوشابه بر بدن افراد می‌گذارد پوکی استخوان است. اسید فسفریک و اسیدهای دیگر موجود در نوشابه در پوکی استخوان و کاهش کلسیم بدن نقش فوق‌العاده مخربی دارند. به این دلیل که نوشابه‌ها اجازه جذب کلسیم به بدن را نمی‌دهند.

همان‌طور که گفته شد به نوشابه‌های گازدار، کافئین زده می‌شود تا در مصرف کنندگان اعتیاد و وابستگی ایجاد کند. کافئین موجود در نوشابه‌های گازدار، با سرعت بیشتری در مقایسه با نوشیدنی‌های دیگر حاوی کافئین مانند قهوه جذب بدن می‌شود. کافئین موجب برهم خوردن نظم خواب می‌شود، قاعدگی را تشدید می‌کند و سبب کم‌آبی بدن می‌شود.

اما اگر به هر دلیلی تمایل به مصرف نوشابه‌های رژیمی دارید، نوشابه بدون کالری را انتخاب کنید. با این کار فقط بین بد و بدتر یک گزینه را انتخاب کرده‌اید و در اصل مخرب بودن آن هیچ تأثیری ندارد. طی تحقیقات اخیر ثابت شده است نوشابه زیرو فاقد کالری، چربی، کربوهیدرات، کلسترول و شکر است.

جالب است بدانید این اثرات مخرب تنها بر وزن و استخوان‌های شما نیست، بلکه خوردن نوشابه به شدت به بافت دندان‌ها هم آسیب می‌رساند. برای اثبات میزان تخریب نوشابه بر دندان‌ها آزمایشی بر روی دندان یک فرد مرده انجام شد به این صورت که یک دندان مرده را که در وضعیت خوبی بود به مدت ۲۴ ساعت در یک لیوان نوشابه گازدار قرار دادند و پس از ۲۴ ساعت ظاهر دندان به طور کامل تغییر پیدا کرده بود و به شدت ضعیف شد و پوسید. نوشابه‌های گازدار خاصیت اسیدی دارند و سبب فرسایش مینای دندان‌ها می‌شوند. همچنین میزان قند بالای نوشابه پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کند. شاید ندانید که یک دیگر از آثار مخرب نوشابه سوءتغذیه

افزایش اشتهای کاذب مشکل دیگری ایجاد نمی‌کند. اتفاقی که در بدن با خوردن این نوشیدنی مضر می‌افتد بالا رفتن و کاهش ناگهانی قند خون و تولید انسولین بیشتر است که مهم‌ترین عامل ایجاد گرسنگی و میل بیشتر به غذاست. البته مثل همه خوراکی‌های مضر مصرف گاه‌به‌گاه نوشابه‌های رژیمی مشکلی ایجاد نمی‌کند اما مصرف مداوم باعث بیماری‌های گوارشی و مشکلات لثه و دندان خواهد شد.

### نوشابه رژیمی برای دیابت

یکی از بیشترین افرادی که سراغ نوشابه‌های رژیمی می‌روند مبتلایان به قند خون یا دیابت هستند. این افراد به دنبال خوردنی نوشیدنی‌هایی می‌روند که در قند کمتری داشته باشد. طبیعی است که نوشابه بدون قند اولین گزینه آن‌ها خواهد بود اما در واقع آن‌ها به راحتی گول تبلیغات را می‌خورند.

طی تحقیقی در مرکز سرطان اروپا که در ایتالیا واقع شده، به بررسی اثر اسپارتام بر سرطان پرداختند. اسپارتام به‌عنوان شیرین‌کننده غیر قندی در نوشابه‌ها و سایر در صنایع غذایی استفاده می‌شود. محققین با بررسی اسپارتام بر موش‌های ماده متوجه افزایش شدید سرطان خون و لیفوما در این حیوانات آزمایشگاهی شدند. اسپارتام در اکثر محصولات دیابتی بجای شکر استفاده می‌شود و برای سلامتی بسیار مضر است.

### نوشابه رژیمی در بارداری

یکی از نوشیدنی‌هایی که در بارداری خوردن آن ممنوع می‌شود نوشابه است. حالا فرقی نمی‌کند این نوشابه‌های عادی باشند یا رژیمی، در هر حال نباید از این نوشیدنی برای رفع تشنگی استفاده کنید. متخصصان تغذیه می‌گویند: نوشیدنی‌های رژیمی حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی است و در مادران باردار می‌تواند خطر ساز باشد به شکلی که خطر زایمان زودرس را در خانم‌های باردار افزایش می‌دهد. باید دقت کنید که مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی‌شود، بلکه افزایش وزن را

از بارزترین تأثیرات  
مخربی که نوشابه  
بر بدن افراد  
می‌گذارد پوکی  
استخوان است.  
اسید فسفریک  
و اسیدهای دیگر  
موجود در نوشابه  
در پوکی استخوان  
و کاهش کلسیم  
بدن نقش فوق‌العاده  
مخربی دارند





است. نوشیدنی نوشابه به طور مرتب نوعی اعتیاد ایجاد می‌کند. فردی که به خوردن نوشابه معتاد می‌شود در واقع دچار کاهش اشتها و سوءتغذیه می‌شود. دقت کنید وقتی که شما در بطری یک نوشابه گازدار را باز می‌کنید حباب‌ها و گازهای موجود در آن به بیرون می‌پزند. این گاز به خاطر وجود اسید فسفریک و دی‌اکسید کربن در ترکیب آن‌ها است که سبب اسیدی شدن نوشابه‌ها می‌شود. PH نوشابه‌های گازدار بین ۲.۵ تا ۳.۵ است که موجب پدید آمدن محیطی اسیدی در معده می‌شود.

مشکل اساسی اینجا پیش می‌آید و این است که در کل مسیر سیستم گوارش تنها معده قادر به مقاومت در برابر چنین محیط اسیدی است. اما در دیگر اعضای سیستم گوارش بدن مانند دهان، گلو و مری در پی مصرف نوشابه‌های گازدار محیط اسیدی ناهنجاری ایجاد می‌شود. چراکه مخاط دهان، گلو و مری بسیار در برابر اسید حساس و آسیب پذیر است. وقتی سیستم گوارشی در معده به هم بریزد غذای مصرفی گوارش نیافته باقی می‌ماند و سبب سوءهاضمه و نفخ می‌شود. افرادی که از زخم معده و سوزش سرسینه رنج می‌برند باید از مصرف نوشابه‌های گازدار به شدت دوری کنند.

از دیگر نشانه‌هایی که به شما می‌گوید نوشابه چقدر ضرر دارد این است که این نوشیدنی‌های پرخطر را می‌توانید برای کارهای دیگری هم استفاده کنید. مثلاً اسیدسیتریک موجود در نوشابه، لکه‌های ظروف چینی را از بین می‌برد. پاک کردن آثار زنگ‌زدگی روی قشر کرومیومی سپر اتومبیل از دیگر کارهایی است که با نوشابه می‌توانید انجام دهید. فقط کافی است یک آلومینیم فویل را مچاله کرده و به نوشابه آغشته کنید روی سپر بمالید. برای تمیز کردن زنگ‌زدگی از زوایای باتری ماشین هم نوشابه انتخاب خوبی است.

یک بطری نوشابه را روی زوایای باتری بریزید تا زنگ‌زدگی‌ها و فرسودگی‌ها را جوشانده و بیرون بریزد. به طور کلی نوشابه برای رفع هر نوع زنگ‌زدگی خوب عمل می‌کند. یک پارچه را در نوشابه آغشته کرده و

چند دقیقه روی پیچ و مهره بمالید تا آثار زنگ‌زدگی کاملاً پاک شود. یک بطری نوشابه را روی لباس‌های چرب ریخته و مقداری پاک‌کننده هم به آن اضافه کرده و آن را بشوید، نوشابه لکه‌های چربی را هم پاک می‌کند. نوشابه حتی گرد و غبار روی شیشه‌های ماشین را هم از بین می‌برد. با توجه به این حجم از ضررهایی که نوشابه دارد در یک آزمایش نتیجه جالبی ارائه شد. محققان دریافتند که نوشابه‌های گازدار بر تقویت حافظه اثر می‌گذارد. نوشیدنی‌های گازدار، که همیشه خوردن آن‌ها مضر است می‌توانید موجب تقویت حافظه شوند!

در دانشگاه کلدونیان گلاسگو عصب‌شناسان به نتایجی در این زمینه رسیدند که می‌گفت مصرف مقداری نوشیدنی غیرالکلی معادل دو قوطی نوشیدنی گازدار روشی برای تقویت و نگهداری حافظه است. این نوشیدنی‌ها می‌توانید با زوال عقل در افراد سالخورده مبارزه کنند. یک مدرس روانشناسی که این تحقیقات را رهبری می‌کرد گفته بود: افرادی که برای امتحانات خود درس می‌خوانند می‌توانند با افزودن قند به رژیم روزانه خود، موفق‌تر باشند. این محقق با استفاده از مجموعه‌ای از آزمایش‌های حافظه و روش‌های تصویربرداری از مغز، عکس‌عمل‌های داوطلبان را قبل و بعد از نوشیدن یک نوشیدنی شیرین ارزیابی کرد. نتیجه اینکه آن‌ها موفق شده‌اند ۱۷٪ بیشتر از قبل چیزهایی را به خاطر بیاورند و از حافظه خود استفاده کنند.

از ۲۵ داوطلب شرکت‌کننده در این آزمون که در سنین ۱۸ تا ۵۲ سال بودند، خواسته شد که فهرستی از کلمات را به خاطر بسپارند. آن‌هایی که آب مخلوط با اسانس پرتقال و ۲۵ گرم شکر (تقریباً معادل مقدار موجود در یک قوطی کوکاکولا) نوشیده بودند، ۱۱٪ بیشتر از دیگران موفق به حفظ لغات شدند. اگر شرکت‌کنندگان دوبرابر این مقدار شکر مصرف کرده بودند، قادر بودند تا ۱۷٪ پیشرفت داشته باشند. آن‌ها همچنین توانستند یک‌هزارم ثانیه سریع‌تر از قبل، لغات را به یاد بیاورند.

منبع: وب‌سایت فرادید

## فورا کی‌های قلبی را بشناسید

نظارتی در خصوص استاندارد مواد غذایی انجام نمی‌شود و همین موضوع تقلب، شکل سازمان یافته‌ای به خود گرفته است. همه اینها در حالی است که بر اساس ماده ۱۱ قانون استاندارد: «هر کس مشخصات فرآورده‌های مشمول استاندارد اجباری را پس از تهیه، تولید یا ساخت تغییر دهد یا از ظروف و وسایل بسته‌بندی مخصوص فرآورده‌های استاندارد شده برای بسته‌بندی، عرضه و فروش فرآورده‌های خارج از استاندارد استفاده کند، یا به قصد تقلب یا به هر کیفیتی در قوطی، بسته، جعبه و لاف محتوی فرآورده‌های مشمول استاندارد اجباری دخل و تصرف کند یا به جای جنس استاندارد شده جنس دیگری تحت همان عنوان عرضه کند یا به فروش برساند یا به قصد تقلب از برگ‌های آزمایش و تشخیص مشخصات فرآورده‌ها و همچنین پروانه کاربرد علامت استاندارد ایران در غیرمورد استفاده کند یا علامت استاندارد ایران را بدون دریافت پروانه بر روی محصولات خود به کار برد، به حبس از ۶ ماه تا ۲ سال و جزای نقدی از یک میلیون تا ۵۰ میلیون ریال محکوم می‌شود.» در صورتیکه تقلب غذایی به مصرف‌کننده آسیب بزند، مدت معالجه بالای ۲ ماه نباشد، مجازات مرتکب ۶ ماه تا ۲ سال حبس تعزیری و ۵۰۰ هزار تا ۲ میلیون ریال جزای نقدی است، اگر مدت معالجه بالای ۲ ماه باشد، مجازات یک تا ۳ سال حبس تعزیری و یک میلیون تا ۲ میلیون ریال جریمه نقدی است، اگر منجر به نقص عضو شود، مجازات ۳ سال تا ۱۰ سال حبس تعزیری و ۲ میلیون تا ۵ میلیون ریال جریمه نقدی است.»

### کاکل ذرت جای زعفران

زعفران محصولی قیمتی است اما برخی از سودجویان،

ماستتان کش می‌آید؟ شیرتان مزه آب می‌دهد؟ عسل چطور، مزه شکر می‌دهد؟ از رب گوجه فرنگی بگویید؟ بی‌رنگ و بوست؟ نانی که می‌خرید خمیری است؟ آبلیمو بوی تند می‌دهد؟ برای همه ما پیش آمده که یکی از صدها مواد غذایی بازار را خریده باشیم، اما رنگ و مزه‌اش واقعی نباشد.

ماجرای آنها به رنگ و بو ختم نمی‌شود، خیلی از این مواد غذایی بعد از مصرف، عوارض ناگواری برای مصرف‌کننده دارند، مثل دلپیچه، دل درد، حالت تهوع و ... به گفته متخصصان در صورت استفاده طولانی مدت می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان شود. جالب اینجاست که خیلی از مواد غذایی که به عنوان اصلی، در بازار و فروشگاه‌ها فروخته می‌شوند، نشان استاندارد دارند، این در حالی است که گفته می‌شود بیشترین میزان جعل و تقلب نشان استاندارد، مربوط به صنایع غذایی است و در مقابل قانونی که بتواند جرایم در حوزه مواد غذایی را متوقف کند، چندان بازدارنده و قوی به شمار نمی‌روند.

تقلب‌های بازار غذایی، تکان‌دهنده است، مثل زمانی که درباره تقلب آبلیمو، روغن زیتون و عسل می‌شنویم و وقتی مشخص می‌شود یک سودجو از کندوبی که تنها ۳ تا ۱۴ کیلو عسل دارد، ۸۰ کیلوگرم عسل برداشت کرده، یا نفر دیگری ۱۰ تن آبلیمو را از ۴ لیتر اسیدسولفور و گوگرد درست کرده، یا کسی که روغن‌های قلبی را به عنوان روغن زیتون به دست مشتری داده است. قوانین بازدارنده نیست، پیش از این یکی از مسئولان در شورای عالی استاندارد به جام جم گفته بود که یکی از ایراداتی که در قوانین استاندارد وجود دارد این است که هزینه تخلفات پایین است و برای متخلف، سوءاستفاده از شرایط، به صرفه است.

از آن طرف رئیس انجمن صنایع غذایی هم می‌گوید که

روغن زیتون یکی دیگر از رگوردداران تقلب در بازار ایران است. روغن زیتون قلبی بدون استفاده از میوه زیتون و با ترکیب پارافین، روغن مایع و اسانس زیتون ساخته می‌شود







کاکل ذرت را رنگ می‌کنند و جای زعفران می‌فروشند. این ماده شبیه زعفران است و با این ترفند، از خلوص زعفران کم می‌شود.

### خاک اره و آرد نخودچی جای ادویه

خاک اره نرم، نرم کرده پوست گردو و فندق، آرد نخودچی نرم، نرم شده هسته خرما، تفاله زیتون و... را به عنوان فلفل سیاه می‌فروشند. برای تند کردن مزه‌اش از خردل سیاه استفاده می‌کنند. آرد یا نان خشک، پوست پسته و گل افرا را هم با زردچوبه قاطی می‌کنند و به بازار می‌فرستند. تفاله غوره و زرشک با آب شاهتوت هم می‌شود سماق.

### زاج و زردچوبه در نان

دیگر همه می‌دانند به نان جوش شیرین اضافه می‌کنند، این روزها اما در کنار جوش شیرین از زاج برای سفید و یکدست کردن خمیر هم استفاده می‌شود، گاهی زردچوبه هم به نان اضافه می‌کنند تا نان خوش‌رنگ‌تر شود. تشخیص اینکه به نان زاج یا زردچوبه اضافه شده کار ما نیست.

### نشاسته جای ماست

از گذشته برای قوام دادن ماست، از نشاسته استفاده می‌کردند، اما حالا میزان استفاده از این ماده زیاد شده، نشاسته حاوی جوش شیرین است و اصلاً مشخص نیست ماستی که مصرف می‌کنیم، چقدر نشاسته دارد. تشخیص اینکه ماست نشاسته دارد یا نه، کار ما نیست، مگر اینکه ید خالص به آن اضافه شود، اگر رنگش آبی شود، نشاسته دارد.

### آرد سبوس و خرما سرخ کرده در قهوه و کاکائو

آرد سبوس، گرد قهوه، بذر تمبره‌ندی، خرما سرخ کرده و کاسنی را با هم مخلوط می‌کنند و می‌شود قهوه. گروهی از متقلب‌ان هم سراغ آردنخودچی و جوی سوخته می‌روند و به قهوه اضافه می‌کنند. برای کاکائو هم از خاک رس، نشاسته و اکسیر فرو و مقداری اسانس کاکائو استفاده می‌کنند.

### روغن پماد و کرم به جای روغن زیتون

روغن زیتون یکی دیگر از رکوردداران تقلب در بازار ایران است. روغن زیتون تقلبی بدون استفاده از میوه زیتون و با ترکیب پارافین، روغن مایع و اسانس زیتون ساخته می‌شود، اما تقلب در این کالا به همین موضوع محدود نمی‌شود و نوعی روغن زیتون در بازار ایران وجود دارد که اصولاً مصرف خوراکی ندارد و در سایر کشورها برای تولید خمیر دندان، پماد و کرم مورد مصرف قرار می‌گیرد. این نوع روغن زیتون که با فعل و انفعالات شیمیایی و از تفاله زیتون (پومیت) استخراج می‌شود بسیار خطرناک و سرطان‌زاست و مطابق قوانین کشور واردات و عرضه آن به‌عنوان روغن خوراکی ممنوع است.

### اسید سیتریک و کاه در آلبیمو

لیموترش به نسبت سایر مرکبات، محصولی گران به حساب می‌آید، همین هم شده تا از اسید سیتریک به جای لیموترش استفاده کنند و محصول نهایی را به عنوان آلبیموی طبیعی به مشتری بفروشند، تا جایی که در برخی آلبیموهای موجود در بازار، هیچ لیمویی وجود ندارد و فقط آب با اسیدسیتریک، ترکیب شده است. کاه هم یکی از افزودنی‌های آلبیموی است. مقداری کاه زیر را با آب ولرم مخلوط می‌کردند و مدتی به حال خود می‌گذاشتند تا تبدیل به مایع زردرنگی شود، این مایع زردرنگ را به لیموی چرخ شده اضافه می‌کنند و آبش را می‌گیرند. در آخر هم جوهر لیمو به آن اضافه می‌کنند.

### تفاله جای چای

تفاله‌های چای گزینه خوبی برای متقلب‌ان است. آنها به قهوه‌خانه‌ها می‌روند، تفاله‌ها را می‌گیرند، خشک و به آن پرمنگنات پتاسیم یا مرکور کروم اضافه و بعد از بسته‌بندی روانه بازار می‌کنند. گاهی هم

تشخیص داد. افراد عادی معمولاً نمی‌توانند این موضوع را به راحتی تشخیص دهند، به خصوص اگر میزان گلوکز صنعتی به کاررفته در عسل کم باشد.

### رب گوجه‌فرنگی

برای تشخیص رب‌هایی که در آن از سیب‌زمینی و کدوی له‌شده استفاده می‌شود، می‌توان یک قاشق از رب را در یک لیوان آب حل کرد، اگر رنگ آن قرمز بود، مرغوب است و اگر زرد و نارنجی بود، معلوم است که به آن کدو یا سیب‌زمینی اضافه شده است. همچنین می‌توان رب را روی یک سطح صاف و سفید مثل پشت سینی بریزید و با شئی مسطح دیگری مانند شیشه یا ته لیوان، روی آن فشار آورید تا رب پخش شود و به صورت یک لایه نازک در میان دو سطح قرار بگیرد. در این صورت ناخالصی‌هایی مانند هسته، پوسته، ذرات خارجی و سایر مواد زائد به راحتی قابل تشخیص هستند. نشاسته هم آب رب را می‌گیرد و باعث می‌شود سفت و غلیظ به نظر برسد.

### شیر

برای تشخیص شیری که در آن از شیرخشک کمتری استفاده شده است، سر سوزنی را وارد شیر کنید و بیرون بیاورید. اگر قطره شیر خیلی سریع چکد، کیفیت آن پایین است و اگر زمان بیشتری نیاز به چکیدن بود، کیفیت آن خوب است. بعضی‌ها نیز برای افزایش ماندگاری شیر به آن جوش شیرین اضافه می‌کنند. این کار باعث می‌شود شیر حتی اگر فاسد شود، با جوشیدن هم بریده نشود. شیری که برای افزایش غلظت به آن نشاسته اضافه می‌شود، هم بر اثر حرارت دیدن یک لایه ضخیم ته‌دیگ تشکیل می‌دهد؛ در حالی که ته‌دیگ شیر سالم متخلخل و نازک است. متخصصان می‌گویند، اگر داخل شیر آب اضافه شده باشد، خیلی راحت می‌توان آن را تشخیص داد، زیرا در این صورت شیر خیلی آبکی و بی‌مزه خواهد شد اما اگر به آن موادی مثل وایتکس و جوش شیرین اضافه شده باشد تا ماندگاری‌اش بالا رود، متأسفانه نمی‌توان به راحتی این موضوع را تشخیص داد.

### چای

یک پیمانه از چای را در آب سرد بریزید، اگر سریع رنگ گرفت، در چای از رنگ استفاده شده است اما اگر زمانی حدود ۲۰ دقیقه برای رنگ‌گرفتن آب زمان لازم بود، چای مرغوبی است. متخصصان می‌گویند، چای طبیعی اگر در آب سرد ریخته شود، خیلی کم‌رنگ پس می‌دهد. یعنی هر چقدر چای دیرتر دم بکشد، مرغوب‌تر است؛ زیرا این موضوع نشان می‌دهد رنگ مصنوعی به آن اضافه نشده است.

### کره

اگر مقدار روغن نباتی مخلوط شده با کره کم باشد، خیلی روی عطر و طعم کره تأثیر نمی‌گذارد اما اگر میزان روغن نباتی موجود در آن زیاد باشد افراد با تجربه می‌توانند آن را از روی طعم و بوی کره تشخیص دهند. کره به صورت طبیعی حاوی مقداری آب است و معمولاً بیشتر از این مقدار

### کالباس و سوسیس

نیترات و نیتريت سدیم، چاشنی کالباس و سوسیس شده است، چون هم رنگ و طعم بهتری به آنها می‌دهد و هم جلوی میکروب‌ها را می‌گیرد. حالا دیگر همه می‌دانند برای درست کردن کالباس و سوسیس از خمیر پوست و استخوان و کمی گوشت چسبیده به استخوان مرغ استفاده می‌کنند. این مواد را آنقدر فشار می‌دهند که با میزان کمی از گوشت ترکیب می‌شود، این مواد را در فیلترهایی قرار می‌دهند تا مواد تبدیل به خمیر و در نهایت سوسیس و کالباس شود.

### محلول نشاسته جای شیر

آب، محلول نشاسته یا جوش شیرین به شیر اضافه می‌کنند و جای شیر واقعی به مردم می‌فروشند. از جوش شیرین برای شیرهای فاسد شده هم استفاده می‌کنند، یعنی همین که به آن جوش شیرین بزنند، از حالت فساد خارج و مثل روز نخستش می‌شود. شیری که به آن جوش شیرین یا آب زده‌اند را ما نمی‌توانیم تشخیص دهیم، تشخیصش نیاز به کار آزمایشگاهی دارد.

### کدوی له شده جای رب گوجه‌فرنگی

اسمش رب است، اما با مقدار زیادی پودر کدو یا کدوی پخته و له شده، قاطی شده است. البته ماجرا تنها به کدو ختم نمی‌شود، سیب‌زمینی پخته یا نشاسته هم جزو موادی است که به عنوان رب فروخته می‌شود، چون نشاسته، آب رب را می‌گیرد و باعث می‌شود سفت و غلیظ به نظر برسد.

### شکر جای عسل

عسل هم مثل آلبیمو، بیشترین تقلبات غذایی در بازار را به خود اختصاص می‌دهد، تا جایی که گفته می‌شود ۹۰ درصد عسل بازار، تقلبی است. تقلب یعنی خوراندن آب شکر به زنبور. اما برخی این را تقلب نمی‌دانند و می‌گویند عسل‌هایی که با گلوکز و اسانس بدون دخالت زنبور عسل، ساخته می‌شود، تقلب است. گفته می‌شود عسل‌های دست‌ساز برای بیماران بسیار خطرناک است و موجب تشدید عوارض بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های هورمونی می‌شود.

### چگونه تقلبی را از اصلی تشخیص دهیم؟

#### عسل

برای تشخیص عسل اصل از تقلبی می‌توانید سر گوگردار کبریت را وارد عسل کرده سپس با فندک آن را روشن کنید. اگر روشن نشد، عسل خوبی خریده‌اید. یک راه دیگر این است که با قاشق مقداری از عسل را در ظرف آب سرد بریزید، به طوری که با فاصله از آب وارد آن شود. در این صورت اگر عسل مستقیماً در یک‌جا جمع شود، مرغوب است اما اگر عسل هنگام ریختن در آب پخش شود، از خلوص کمتر و رطوبت بالاتری برخوردار است. با این حال متخصصان می‌گویند، عسل طبیعی بو و مزه خاصی دارد و تنها به تجربه می‌توان اصل‌بودنش را

### برای تشخیص

شیری که در آن از شیرخشک کمتری استفاده شده است، سر سوزنی را وارد شیر کنید و بیرون بیاورید. اگر قطره شیر خیلی سریع چکد، کیفیت آن پایین است



نکنید زیرا قهوه به صورت دانه کامل نیز موجود است و می‌توانید از فروشنده بخواهید آن را جلوی خودتان آسیاب کند. کاکائو نیز از آنجایی که وارداتی است و در ایران به صورت دانه‌های کامل موجود نیست بهتر است از کارخانجات و شرکت‌هایی خریداری شود که به آنها اطمینان کامل دارید. البته از روی رنگ، طعم و بوی آن هم می‌توان به اصل بودنش پی برد.

### زعفران

اگر کلاله‌های زعفران بسیار براق باشد باید به آن شک کرد. در این صورت می‌توانید زعفران را بین انگشتان دست یا روی کاغذ له کنید تا مشخص شود کاغذ و انگشتان چرب می‌شود یا خیر. یکی دیگر از راه‌های تقلب در زعفران استفاده از رنگ مصنوعی است. اگر رنگ‌های مصنوعی در زعفران به کار رفته باشد در آزمایشگاه قابل تشخیص است. تشخیص زعفران اصل از تقلبی از طریق عطر، طعم و رنگ آن امکان‌پذیر است. با این حال اگر میزان تقلب در زعفران کم باشد افراد عادی نمی‌توانند این موضوع را تشخیص دهند.

### سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس را باید فقط از کارخانه‌های بزرگ و معتبر بخرید. در این کارخانجات تعداد زیادی افراد مشغول به کار هستند و اگر تقلبی صورت گیرد و برای مثال از گوشت گربه و... استفاده شود موضوع خیلی زود به بیرون درز پیدا می‌کند. اما در مورد کارگاه‌های کوچک و متفرقه احتمال تقلب وجود دارد. در کل سوسیس و کالباس جزو مواد غذایی مفید به حساب نمی‌آیند و باید تا حد امکان کمتر مصرف شوند چون دارای مقدار زیادی نمک، چربی و مواد افزودنی هستند.

منبع: روزنامه شهروند

نمی‌توان آن را با آب مخلوط کرد چرا که آب از کره جدا می‌شود، مگر اینکه در کارخانه و با کمک دستگاه امولسیفایر این کار انجام شود.

### کشک

کشک تقلبی را فقط در آزمایشگاه‌های پیشرفته می‌توان تشخیص داد. با این حال متخصصان می‌گویند، اگر کشک را با آرد مخلوط کنند، از طعم آن می‌توان به راحتی متوجه موضوع شد. همچنین کشک طبیعی در آب کاملاً حل می‌شود اما آرد در آب رسوب می‌کند.

### آبلیمو

تشخیص آبلیموی اصل از تقلبی بسیار مشکل است. تقلب در تولید آبلیمو معمولاً با اضافه کردن جوهر لیمو، رنگ و اسانس صورت می‌گیرد بنابراین باید فقط از کارخانجات و برندهای معروف و مورد اطمینان آبلیمو بخرید زیرا در کارخانجات بزرگ اگر تقلبی هم صورت بگیرد موضوع بالاخره فاش خواهد شد. اما به محصولات کارگاه‌های متفرقه خیلی نمی‌توان اعتماد کرد.

### ادویه

بهتر است، ادویه‌های مختلف مثل فلفل سیاه، فلفل قرمز، دارچین، زردچوبه، سماق و... را به صورت درسته خریداری کرده و در خانه آسیاب کنید. اگر هم می‌خواهید پودر شده آنها را بخرید باید انواع بسته‌بندی شده و کارخانه‌ای آنها را انتخاب کنید. باز هم تاکید می‌شود در مورد ادویه‌های تهیه شده در کارگاه‌های متفرقه احتمال تقلب وجود دارد. البته از روی عطر، طعم و رنگ ادویه‌جات هم می‌توان به اصل یا تقلبی بودن آنها پی برد.

### قهوه و کاکائو

بهترین کار این است که قهوه را به صورت پودر شده خریداری



## ۷ بیماری را با مصرف منظم ۷ نوع آجیل از خود دور کنید!

منجر به محافظت در برابر سرطان پروستات می شود، تقویت کننده مثانه است، و نقش پیشگیری کننده از پوکی استخوان دارد. تخمه کدو سرشار از منیزیم است و به خاطر وجود فیتواسترول ها؛ سطح کلسترول ال دی ال را کاهش می دهد.

گردو؛ دشمن التهاب: گردو علاوه بر این که حاوی میزان زیادی از آنتی اکسیدان ها است، در محافظت از بدن در برابر آسیب سلولی که می تواند منجر به بیماری های قلبی، سرطان و پیری زودرس شود، نقش مهمی دارد. گردو ثروتمندترین آجیل از نظر داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ است که به مبارزه با تورم و التهاب می رود. گردو همچنین حاوی منگنز است که می تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی را تا حدی کاهش دهد.

بادام؛ مفید برای روده: بادام حاوی سه گرم فیبر در هر سه اونس است و غنی ترین آجیل از نظر داشتن ویتامین E به شمار می رود. مصرف منظم بادام همچنین در کاهش وزن موثر است. تحقیقات نشان می دهد کسانی که این آجیل را مرتب مصرف می کنند، نباید نگران بالا رفتن قند خون خود باشند. بادام حتی محافظ روده است و آنهم با افزایش باکتری های خوب و تقویت سیستم ایمنی بدن.

بادام زمینی؛ بهبوددهنده سطح حافظه: بادام زمینی غنی از روی و آهن است و منجر به جلوگیری از بروز کم خونی می شود ضمن این که به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. بادام زمینی همچنین منبع خوبی از منیزیم است و هر اونس از آن ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به منیزیم را تامین می کند. مصرف منیزیم با بهبود سطح حافظه و محافظت در برابر از دست دادن حافظه ارتباط دارد.

انواع آجیل شامل اسیدهای چرب غیر اشباع و دیگر مواد مغذی مانند ویتامین ها، پروتئین، فیبر و ... هستند که می توانند سدی در برابر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها و بیماری های قلبی باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت از everydayhealth به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل، مصرف آجیل منجر به بهبود سطح کلسترول می شود و منافع زیادی برای سلامت قلب شما دارد.

پسته؛ بهبود سطح خلق و خوی: پسته بسیار کم کالری است و در هر اونس تنها ۴ کالری دارد. خوردن پسته با کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه نیز در ارتباط است چون تنفس را بازر می کند. پسته سرشار از آنتی اکسیدانی به نام گاماتوکوفرول است که به سلامت سیستم عصبی کمک می کند. ضمناً پسته حاوی ویتامین ب ۶ است که با بهبود خلق و خوی و تقویت سیستم ایمنی بدن ارتباط مستقیم دارد.

فندق؛ مدیریت دیابت: سطح بالای از چربی های اشباع نشده در این آجیل است که می تواند منجر به بهبود سلامت قلب و عروق و بهبود کنترل دیابت نوع ۲ شود. فندق همچنین غنی از ویتامین E است که منجر به جلوگیری از بروز آب مروارید و دژنراسیون ماکولا می شود ضمن این که از سلامت پوست حفاظت می کند و منجر به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل می شود.

کشمش؛ کاهش علائم افسردگی: سلنیوم موجود در کشمش به سلامت پوست کمک می کند. کشمش همچنین حاوی مقادیر زیادی از ویتامین های آ و ب است و منجر به کاهش علائم افسردگی و مشکلات عصبی می شود. تخمه کدو؛ کاهش کلسترول بد: مصرف این آجیل

# آیا می دانید که

## در این زمان ها بهتر است چه چیزی بخورید؟

شیمیایی خاصی برای از بین بردن غم و ناراحتی های ناشی از شکست هاست. علت بهتر شدن حال افراد با خوردن شکلات، منیزیم، آناندامید و فنیل تیلامین موجود در آن است؛ اگر می خواهید بعد از شکست عشقی، شکلات بخردید، بهتر است نوع تلخ آن را انتخاب کنید.

### اضطراب

اگر فقط چند ساعت تا شروع امتحان تان مانده است و استرس و اضطراب، بند بند وجودتان را گرفته، بهتر است به جای خوردن قهوه، دمنوش میل کنید؛ مصرف یک فنجان دمنوش بابونه قبل از امتحان کار خودش را خواهد کرد و با کمترین اضطراب و استرس به سوالات برگه امتحانی پاسخ خواهید داد.

### استرس

اگر روز سخت شغلی را پشت سر گذاشته اید و برای آرام کردن و بازیابی آرام خود راه چاره ای پیدا نمی کنید، بهتر است به سراغ بلوبری یا زغال اخته بروید؛ میوه بلوبری و زغال اخته سرشار از ویتامین سی هستند که برای مقابله با استرس معجزه می کنند.

### سردرگمی

اگر احساس ناآرامی، عدم تمرکز و سردرگمی دارید و همیشه وسایل تان را گم می کنید، بهتر است یک فنجان چای سبز میل کنید. ۸۰ درصد از مغزتان را آب تشکیل داده و با نوشیدن مایعات عملکرد مغزتان نیز بهبود خواهد یافت؛ البته چای سبز علاوه بر افزایش آب مغز، با تنظیم سطح قند خون نیز باعث هوشیاری بیشتر خواهد شد. سعی کنید مصرف چای سبز را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا با همین ترفند ساده از زوال عقل در پیری نیز جلوگیری کرده باشید.

### کمبود انرژی و بی حالی

فرقی ندارد که کم خوابی دارید یا سطح انرژی تان نسبت به روزهای دیگر پایین تر است؛ برای خوب شدن حال خود آب چغندر میل کنید، با این نوشیدنی تمام انرژی از دست رفته تان بر خواهد گشت، زیرا چغندر منبع غنی شکر، منیزیم و ویتامین سی است. طبق تحقیقاتی که صورت گرفته مصرف آب چغندر باعث می شود افراد ورزشکار بتوانند ۱۶ درصد طولانی تر از حالت عادی ورزش کنند، این یعنی آب چغندر بمب انرژی است!



جالب است بدانید، هر غذایی که برای خوردن انتخاب می کنید، نقش موثری در حال و وضعیت شما خواهد داشت. به گزارش افکار نیوز، حتما برای شما هم پیش آمده که در زمان خوشحالی یا ناراحتی، سریع به سراغ یخچال رفته اید؛ آیا می دانید که در این زمان ها بهتر است چه چیزی بخورید؟ در این مقاله ۱۰ حالت روحی و غذاهای مناسب این حالت ها را بیان خواهیم کرد تا با مصرف آنها زندگی بانشاط تری داشته باشید.

### غم

اگر احساس غم و ناراحتی می کنید و نیاز به راهی برای خوشحال شدن دارید، بهتر است به سراغ روغن ماهی بروید، مصرف کمی روغن ماهی برای سلامت مغز و بهتر شدن حال شما معجزه خواهد کرد؛ روغن ماهی فقط غنی از امگا-۳ نیست، می توانید ماهی سالمون و تن ماهی نیز مصرف کنید تا با کمک امگا-۳ و ویتامین ب ۱۲ موجود در آن به جنگ ناراحتی های تان بروید.

### ترس

ترس یا فوبیا! بیشتر ما ترس بیمارگونه و حتی توهمی نسبت به عوامل خارجی خود داریم؛ مثلاً ترس از ارتفاع نوعی فوبیا است؛ در این مورد و برای جلوگیری یا درمان ترس باید به سراغ ویتامین ب۹ یا همان فولیک اسید بروید. این ویتامین را می توانید در سبزیجات سبز برگدار مثل آووکادو، غلات و گوشت بیابید.

### عصبانیت

دفعه بعدی که عصبی شدید و یا کسی اعصاب تان را بهم ریخت، قبل از اینکه پرخاشگری کنید، به سراغ آجیل و تخمه بروید! این کار خیلی زود آرام تان خواهد کرد. طبق مطالعات صورت گرفته کمبود امگا ۳ می تواند موجب بروز عصبانیت و پرخاشگری در نوجوانان در سن بلوغ یا بزرگسالان شود؛ پرخاشگری زنان نیز راه حل خاص خودش را دارد، برای درمان پرخاشگری های زنانه، مصرف روی معجزه خواهد کرد؛ بنابراین زنان باید در هنگام عصبانیت مغز گردو و تخم کتان مصرف کنند.

### عشق

می خواهید به دیدن عشق تان بروید و دوست دارید با تمام احساس سر این قرار ملاقات حاضر شوید؟ پس بهتر است غذاهای غنی از روی را امتحان کنید تا سرشار از عشق و علاقه شوید. میگو یکی از بهترین گزینه ها برای تأمین روی بدن است، اما اگر علاقه ای به خوردن این موجود دریایی ندارید، بهتر است به سراغ گزینه های دیگری مثل دانه های کدو حلواپی یا دانه کاج بروید.

### خجالت

همه ما به نوعی ماده غذایی برای افزایش اعتماد به نفس نیاز داریم، تا مثلاً پیش از یک مصاحبه کاری یا حال خوب به مصاحبه برویم. مواد غذایی حاوی تریپتوفان (یکی از آمینو اسیدهای ضروری) باعث افزایش اعتماد به نفس شخص خواهند شد؛ بنابراین اگر می خواهید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید به سراغ گوشت (به خصوص مرغ)، ماهی (سالمون و تن) و حبوبات بروید؛ البته خوردن تخم مرغ قبل از یک قرار کاری یا مصاحبه شغلی نیز انتخاب هوشمندانه ای خواهد بود.

### شکست عشقی

بیشتر افراد، به محض احساس شکست، به سراغ مصرف شکلات می روند؛ بله، درست است شکلات حال شما را بهتر خواهد کرد. این ماده حاوی مواد



## عادات غذایی سالم در خانواده

**زیرساخت سفره:** بی‌قانونی یا داشتن قانون‌های سخت و عجیب غریب، باعث می‌شود حرکت سالم‌خواری با شکست مواجه شود؛ پس حواستان باشد قبل از این‌که بروید سراغ سبد خرید غذایی، به این توجه کنید که زیرساخت‌های سفره‌تان محکم و استوار باشد؛ قانون‌های کلی برای چه‌طوری بخوریم که به همان اندازه‌ی چی بخوریم مهم هستند و نباید هرگز دست‌کم گرفته شوند.

۱. بهترین برنامه‌ی زمانی برای بچه‌های یک خانواده، این است که چهار ساعت یک‌بار چیزی بخورند؛ یعنی حدود پنج وعده در روز از صبحانه تا شام؛ برنامه‌ای که به هیچ وجه ترسناک نیست. سه وعده‌ی اصلی که میلیون‌ها سال است سر جایش قرار دارد؛ فقط می‌ماند دو میان‌وعده قبل از نهار و قبل از شام که اغلب با خوردن هله‌هوله برگزار می‌شود. پس با یک تیر دو نشان بزنید. هم هله‌هوله را حذف کنید و هم با تهیه‌ی اسنک‌های سبک، آن دسته از مواد غذایی را که جایشان در برنامه‌ی امروز خالی بود، در زنجیره‌ی غذایی بگنجانید.

۲. نگذارید اعضای خانواده پرخوری کنند. درست است که خوردن پنج وعده در روز به‌نوعی الزامی است؛ اما این‌که بچه‌ها خودشان را در آن وعده‌ها با خوراکی‌های گوناگون به قتل برسانند، هرگز الزامی نیست. پس انرژی‌تان را برای این‌که بچه‌ها زیاده‌تر بخورند، خرج نکنید و اصرار نداشته باشید که غذایشان را همیشه تمام کنند. باور داشته باشید اگر نظم در زمان خوردن و جنس خوردنی‌ها رعایت شود، هیچ بچه‌ای سوء

بخش بزرگی از سلامت جسمی یک خانواده، بستگی به عادات غذایی آنان و مادر نقش پررنگی در شکل‌گیری آن دارد ماما نهار چی داریم؟

بعضی‌ها عادت دارند که غذایشان را خیلی خوش‌نمک بخورند. بعضی‌های دیگر غذاهای چرب دوست دارند. بعضی‌ها هم هستند که اگر برنج پایهی غذایشان نباشد، اصلاً زیر بار نمی‌روند که غذا خورده‌اند. واقعیت این است که این عادات منحصر به فرد غذایی، همان‌طور که اسمشان می‌گوید، فقط عادت هستند و بس؛ عادت‌هایی که با اولین لقمه‌ها وارد بدن می‌شوند و آرام‌آرام قانون فردی را می‌سازند به اسم ذائقه. برای اثبات این ماجرا، مثال‌های بسیاری وجود دارد؛ عادت‌های غذایی متفاوت در کشورها، عادت‌های غذایی متفاوت در شهرهای یک کشور و جالب‌تر از همه، عادت‌های غذایی مشترک در یک خانواده. اصلاً چرا راه دور برویم؟ تا به حال این جمله را از چند نفر شنیده‌اید که «هیچ غذایی برای من مزه‌ی دست‌پخت مامانم رو نداره؟» همه‌ی این‌ها نشان می‌دهد که مادرهای خانه‌دار، نقش غیر قابل‌انکاری در شکل‌گیری ذائقه‌ی افراد خانواده دارند؛ نقشی که می‌شود از آن خیلی خوب استفاده کرد و با کمی دقت و برنامه‌ریزی، ذائقه‌هایی را شکل داد که در آینده به صاحبانشان کمک کنند تا همیشه سالم بخورند، کم بخورند و سلامت بمانند.

قبل از سؤال چی بخوریم، باید برای سؤال چه‌طور بخوریم جواب قانع‌کننده‌ای داشته باشید

تغذیه نمی‌گیرد و فقط از افتادن به دام پرخوری نجات پیدا می‌کند.

**۳. غذا خوردن مسابقه نیست، تمرین است؛** پس به اعضای خانواده یاد بدهید که موقع غذا خوردن آرامش داشته باشند. سعی کنید موقع خوردن با هم حرف بزنید. هر چیزی هم که حواستان را پرت می‌کند از میز غذا دور کنید. تماشای تلویزیون یکی از چیزهایی است که باعث می‌شود بچه‌ها نفهمند چه خوردند و چه قدر خوردند. تلاش کنید اعضای خانواده حین صرف غذا، خود آگاهشان را همراه آورده باشند و از طرف دیگر، حواستان باشد کسی در خلصه غذا نخورد. هوشیاری و طمأنینه موقع غذا خوردن، عادت است که اگر در انسان به وجود بیاید تا آخر عمر با او خواهد بود.

**۴. زمان خوردن را همیشه منظم نگه‌دارید.** گرسنه ماندن بیش از حد و همین به مرز گرسنگی رسیدن، خیلی از تلاش‌هایتان را نقش بر آب می‌کند. هیچ کدام از مسائلی که در بالا گفتیم، در شرایطی که نظم درست و حسابی برای زمان غذا خوردن در نظر نگرفته باشید، به نتیجه نمی‌رسند. برای فرار از بی‌نظمی هم، لازم است همان اول صبح ده دقیقه وقت بگذارید، زمان لازم برای صرف هر وعده و میان‌وعده را مشخص کنید و به هیچ دلیلی به برنامه‌ی خود خیانت نکنید. حمام کردن، خرید رفتن، بازی کردن و خیلی کارهای دیگر، در حدی نیستند که نظم برنامه‌ی غذایی شما را به هم بزنند.

**۵. مادرهای سخت‌گیری که غذای بیرون از خانه را برای بچه‌هایشان اکیداً ممنوع می‌کنند،** همان‌هایی هستند که در نوجوانی از توی کیف‌های بچه‌ها و حتی همسرشان، دو تا دو تا کاغذ چرب همبرگر دوبل پیدا می‌کنند؛ پس واقع‌بین باشید و به جای حذف کامل غذای رستورانی و حتی فست‌فود، بهترین غذاهای بیرون را برای خانواده انتخاب کنید. کنار این، می‌توانید امیدوار باشید که در صورت طی صحیح مسیر، درکل خانواده به غذاهای بیرون علاقه‌ی بیمارگونه نداشته باشند.

**به خانواده‌تان شوک وارد نکنید:** اگر در اول مسیر هستید، اگر تازه خانواده تشکیل داده‌اید یا تازه بچه‌دار شده‌اید، می‌توانید قانون تغذیه‌ی مناسب را با طیب خاطر در خانه اجرا کنید؛ اما اگر از آن دسته خانواده‌هایی هستید که احساس خطر کرده و تازه می‌خواهند به یک مدل تغذیه‌ی سالم برسند، در هیچ شرایطی اصل آهستگی و پیوستگی را فراموش نکنید. همان‌طور که به‌هم‌زدن یک نظام شکل‌گرفته‌ی استخوان‌دار کار سختی است، به‌هم‌زدن یک نظام بی‌نظم هم دشواری‌های خود را دارد؛ پس اگر می‌خواهید نتیجه‌ی درستی از کارتان بگیرید، برای خود برنامه‌ریزی بلندمدت داشته باشید. حتی اگر برنامه‌ای داشته باشید که به کمک آن در طول پنج سال، تغذیه‌ی خانواده را سالم کنید، به موفقیت بزرگی دست پیدا کرده‌اید؛ اما اگر ضربتی عمل کنید، تنها چیزی که عایدتان خواهد شد، به احتمال قوی همان کاغذهای چرب و چیلی همبرگر دوبل است و بس! برای این‌که مطمئن باشید خوراکی‌هایی که در خانه تهیه می‌کنید، کامل هستند باید سبد غذایی‌تان را با پنج گروه اصلی مواد غذایی پر کنید

**سید سلامتی:** همه می‌دانیم که ماهی مفید است، گوشت قرمز زیادی‌اش خوب نیست و سبزیجات خیلی عالی هستند؛ اما باز گاهی فراموش می‌کنیم که از این مواد غذایی به‌اندازه‌ی لازم و کافی استفاده کنیم. برای جلوگیری از فراموشی، باید با ذهن حسابگری داشته باشید که حواس پرتی توی کارش نباشد و یا برنامه‌ریزی دقیقی که موقع خرید و غذا درست کردن یادتان بیندازد در این هفته از هر گروه مواد غذایی مفید به چه اندازه استفاده کرده‌اید. هرچه زودتر برنامه‌تان را با توجه به اطلاعات زیر تهیه کنید و بچسبانید به در یخچال.

**نان:** چه قدر بخوریم؟ روزانه ۳۱۰ گرم معادل یک کف دست؛ اما باید نانی که مصرف می‌کنید، سبوس‌دار باشد. نان‌های فانتزی زیادی سفید هرگز نمی‌توانند جایگزین خوبی برای نان‌های تیره‌ای مثل سنگک باشند.

چرا بخوریم؟ به همه‌ی آردهایی که برای نانوائی‌ها فرستاده می‌شود، آهن و اسید فولیک اضافه می‌کنند که کم‌خونی را برطرف می‌کند؛ از طرفی نان سرشار از مواد فیبری و ویتامین‌هایی است که مثلاً برای رشد موها، ابروها و مژه‌ها به آن احتیاج دارید.

**گوشت قرمز یا مرغ:** چه قدر بخوریم؟ حذف کامل گوشت قرمز به‌بهبودی چرب‌بودن اشتباه است. هر فرد به‌صورت میانگین، سی گرم گوشت در روز احتیاج دارد که البته می‌شود مصرف آن را به دوبرابر در هفته رساند؛ اما حذف آن به‌ویژه برای بچه‌ها ضرر بالایی دارد. چرا بخوریم؟ مصرف گوشت به رشد سلول‌های عصبی کمک زیادی می‌کند. مقدار زیادی از آهن موجود در گوشت، جذب بدن می‌شود و خوردن گوشت برای ماهیچه‌سازی در کودکان و نوجوانان خیلی مهم است.

**ماهی:** چه قدر بخوریم؟ ماهی و درکل غذاهای دریایی را نباید دست‌کم گرفت. مصرف هفته‌ای دوبرابر غذای دریایی جداً توصیه می‌شود و بهتر است این مقدار، از بین ماهی‌های چرب انتخاب شود که خاصیت بیش‌تری دارند. چرا بخوریم؟ چه چیزی مهم‌تر از امگا۳؟ تازه غذاهای دریایی علاوه بر این‌که منبع سرشار امگا۳ هستند، مقدار زیادی ب۱۲، روی، فسفر، مس و ویتامین دی هم دارند. علاوه بر این‌ها، دلایل دیگری هم لازم هست که مطمئن شویم هرگز نباید دوبرابر در هفته غذای دریایی را حذف کنیم؟

**برنج:** چه قدر بخوریم؟ در هر رژیمی هم که هستید، برنج را حذف نکنید؛ اسمش بد دررفته، ولی لازم است برنج سفید یا قهوه‌ای، به‌صورت روزانه مصرف شود. برای جلوگیری از چاق‌شدن هم، باید روی اندازه‌ی آن مانور داد؛ نه این‌که آن را کامل بوسید و گذاشت کنار.

چرا بخوریم؟ به‌خاطر کربوهیدرات‌های مفیدی که دانه‌ی برنج دارد و از اختلال در قند خون جلوگیری می‌کند. علاوه بر آن خوردن به‌اندازه‌ی برنج، از ناراحتی‌های اعصاب و افسردگی هم جلوگیری می‌کند.

**سبزیجات:** چه قدر بخوریم؟ حساب کردن واحد استفاده‌ی سبزیجات کار ساده‌ای نیست؛ ولی می‌شود این‌طور گفت که باید روزانه مصرف شوند؛ هم خام، هم پخته و هم در رنگ‌های مختلف؛ یعنی هم سبزیجات سبز تیره مثل کاهو و بروکلی و هم سبزیجات نارنجی مثل هویج و کدو. چرا بخوریم؟ چون همه می‌دانند که سبزیجات مملو از ویتامین سی و مواد معدنی است. مواد معدنی که انواع مختلف دارند و در سبزیجات گوناگون پراکنده‌اند؛ بنابراین باید دقت کنید و برای دریافت همه‌ی این مواد معدنی، در مصرف سبزیجات تنوع داشته باشید.

**میوه‌ها:** چه قدر بخوریم؟ میوه هم باید روزانه مصرف شود؛ بین سه تا چهار واحد در روز. یک سیب یا یک پرتقال، دو واحد میوه شمرده می‌شود. حالا واحد میوه‌های دیگر را می‌شود با همین فرمول سیب و پرتقال به دست آورد. مصرف میوه برعکس رسم معمول ما ایرانی‌ها، نباید یک‌جا و پشت سر هم باشد. هر یک یا دو واحد را با اختلاف چند ساعت میل کنید.





زیادی از قند مورد نیاز را می‌شود از میوه‌ها به دست آورد و اگر شیرینی‌خور و مرباخور هستید، سعی کنید بیش‌تر از یک واحد در روز مصرف نکنید. برای چربی‌ها هم جای حذفشان، به جایگزین‌شان فکر کنید؛ مثلاً جایگزین کردن روغن زیتون، کنجد و آفتابگردان به جای چربی‌ها و روغن‌های مضر.

#### ترفندها:

- \* برای داشتن سبب غذایی مناسب، بچه‌ها را با خودتان نبرید خرید؛ حتی اگر تا الان این عادت را داشته‌اید، به‌صورت نرم و ملایم آن را ترک کنید؛ چون با وجود بچه‌ها، نمی‌توانید مطمئن باشید همه چیزهایی که می‌خرید مناسب و بی‌ضرر باشند.
- \* قاقالی‌لی را کامل حذف کنید؛ اما چون این کار غیرممکن به نظر می‌رسد، سعی کنید برای آن جایگزین‌های خانگی بگذارید. خودتان اسنک درست کنید و بچه‌ها را با خشکبارهای مفید آشنا کنید.
- \* همه‌چیز را بپزید. این‌طوری مجبور نیستید کلی غذا را از فهرست خود حذف کنید. هر غذایی را که به فکرتان می‌رسد، اجرا کنید؛ فقط به شکل پختنی. کنار این، در مواد لازم هر غذایی به‌راحتی دست ببرید. شما قرار نیست به کسی جواب بدهید؛ پس مواد مضر را حذف کنید و همه‌ی غذاها را سالم‌سازی کنید.
- \* مدام خورش درست کنید. این‌طوری حبوبات، غلات، گوشت و سبزیجات را با هم در قابلمه کنجانده و بی‌مشکل‌ترین روش را هم برای طبخ انتخاب کرده‌اید. باور کنید آدم‌هایی در دنیا وجود دارند که چون مادرشان از کودکی همه‌چیز را مثل خورش در قابلمه می‌پخته، هیچ مدل غذایی دیگری به ذائقه‌شان نمی‌سازد و فقط می‌گویند خورش.
- \* پوست میوه‌ها و سبزیجات را نکنید تا ارزششان را به نصف نرسانید. باور کنید اگر از محلول‌های ضدعفونی‌کننده‌ی مخصوص میوه و سبزی استفاده کنید، هیچ آلودگی از راه پوست میوه‌ها و سبزی‌ها به خانواده منتقل نمی‌شود.

منبع: ماهنامه پیام زن

چرا بخوریم؟ مهم‌ترین دلیل این است که میوه‌ها بهترین سوخت برای مغز هستند، کلسترول مضر ندارند، به تأمین آب بدن کمک می‌کنند و مواد معدنی موجود در آن‌ها با سرعت بسیار بالایی جذب خون می‌شود.

**لبنیات:** چه‌قدر بخوریم؟ مصرف لبنیات روزانه است و باید تنوع را در آن رعایت کرد. در کل هر فرد به چهار واحد لبنیات احتیاج دارد که مثلاً می‌شود معادل یک لیوان ماست، دو لیوان شیر و چهل گرم پنیر. این مقدار لبنیات، باید روزانه مصرف شود و در انواع مختلف.

چرا بخوریم؟ بیش‌ترین کلسیم و فسفر را می‌توانید از راه خوردن لبنیات به دست بیاورید؛ اما مهم‌ترین نکته این است که پروتئین حیوانی موجود در لبنیات، بسیار برای کودکان مفید است و حذف آن لطمه‌ی زیادی به رشد آن‌ها می‌زند.

**مغزها:** چه‌قدر بخوریم؟ مصرف مغزها روزانه نیست؛ اما اگر بخواهیم مقدار آن‌ها را مشخص کنیم، می‌شود حدود سی گرم در روز. البته فقط وقتی می‌شود مصرف هفته‌ای دوبار مغزها را تجویز کرد که فرد از بقیه‌ی گروه‌ها، به‌صورت متناسب استفاده کند. در این شرایط لازم است از مغزها هم کمک بگیرید.

چرا بخوریم؟ شاید به نظر عجیب بیاید؛ اما مصرف درست و به‌اندازه‌ی مغزها، نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی ایفا می‌کند؛ پس اگر می‌خواهید از مغز خوردن سود ببرید، به‌اندازه آن‌ها را در سبب غذایی‌تان جا بدهید.

**حبوبات:** چه‌قدر بخوریم؟ برای مصرف روزانه‌اش، نصف یک پیما را در نظر بگیرید؛ اما حبوبات هم باید حتماً به‌صورت متنوع استفاده شود. بهتر است حبوبات را هم مثل برنج و نان، روزانه مصرف کنید.

چرا بخوریم؟ حبوبات منبع غنی پروتئین هستند. همین لوبیای قرمز، به‌تنهایی می‌تواند جایگزین مناسب گوشت قرمز باشد. بقیه‌ی انواع حبوبات هم، حاوی فیبرهای محلول هستند و بهترین خوراکی برای از بین بردن کلسترول خون‌اند.

**قندها و چربی‌ها:** چه‌قدر بخوریم؟ از قندها و چربی‌ها نمی‌شود زیاد دفاع کرد؛ اما این را می‌شود گفت که بخش





## چغندر و یک دنیا فایده!

افزودن چغندر به رژیم غذایی می‌تواند تأثیرات متعددی بر سلامت ذهن و جسم داشته باشد و به افزایش طول عمر کمک کند. چغندر منبع عالی فیبر، ویتامین C، منیزیم و فولات است و اگر به طور منظم مصرف شود می‌تواند سالها به طول عمر فرد بیفزاید. چغندر با داشتن خواص زیر موجب افزایش طول عمر می‌شود.

**تشدید کاهش وزن:** چغندر در سم زدایی و کاهش وزن به شما کمک می‌کند چراکه فاقد چربی بوده و منبع غنی فیبرهای رژیمی است. این دو ویژگی با حفظ عملکرد مناسب روده‌ها و کاهش کلسترول با تجمع چربی مقابله می‌کنند. همچنین چغندر سرشار از منیزیم است، ماده معدنی‌ای که از عملکرد مطلوب عضلات و اعصاب حمایت کرده و می‌تواند در کاهش وزن مناسب باشد.

**تقویت قدرت:** مطالعات نشان می‌دهد افرادی که قبل از ورزش آب چغندر می‌نوشند تا ۱۶ درصد مدت زمان ورزش‌شان طولانی‌تر خواهد بود. محققان معتقدند نیترات موجود در چغندر که تبدیل به اکسیدنیتریک می‌شود می‌تواند قدرت ورزشی را افزایش دهد.

**بهبود هضم:** چغندر با تحریک اعصاب روده‌ها و افزایش توانایی بدن در هضم غذا، موجب بهبود گوارش می‌شود. یک فنجان چغندر حاوی ۳.۴ گرم فیبر است که آن را تبدیل به منبع خوب فیبر می‌کند.

**کاهش فشارخون:** آب چغندر به شکل موثری موجب کاهش فشارخون در مردان می‌شود. در یک مطالعه مشخص شد کسانی که نیم لیتر آب چغندر که شامل سه چهارم آب چغندر و یک چهارم آب

سیب بود مصرف کرده بودند، شش ساعت بعد دارای فشار سیستولیک پایین‌تری بودند. مطالعات بیشتر نشان داد میزان کاهش فشارخون در مردان چشمگیرتر بود. محققان معتقدند میزان بالای نیترات موجود در چغندر موجب این تأثیرات مفید برای قلب می‌شود. بدن نیترات را به اکسیدنیتریک تبدیل می‌کند. سپس اکسیدنیتریک موجب شل شدن عروق خونی شده و جریان اکسیژن و خون را افزایش می‌دهد و در نتیجه فشارخون کاهش می‌یابد.

**پیشگیری از سرطان:** مواد مغذی‌ای نظیر بتالین در چغندر عامل پیشگیرانه از سرطان هستند. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند چغندر مانع تشکیل مواد سرطان‌زا شده و تولید سلول‌های ایمنی و آنزیم‌های بدن کمک کننده به پیشرفت سرطان را افزایش می‌دهد.

**تقویت سلامت مغز:** چغندر به عنوان غذای مغز تلقی می‌شود که تأثیرات زوال عقل و آلزایمر را کند می‌کند. نوشیدن آب چغندر موجب افزایش جریان خون به مغز افراد مسن می‌شود که در نتیجه با روند پیشرفت زوال عقل مقابله می‌کند. رژیم غذایی سرشار از نیترات موجب افزایش جریان خون به ماده سفید آب‌های پیشانی مغز می‌شود.

این ناحیه از مغز با فساد تدریجی ناشی از زوال عقل و سایر اختلالات شناختی مرتبط است. فولیک اسید موجود در چغندر با پیشگیری از آسیب به هیپوکامپ که مرتبط با حافظه و یادگیری است، از مغز در مقابل آلزایمر محافظت می‌کند.

منبع: خبرگزاری مهر



با خواص

## چای سبز

آشنا شوید

اما در واقع همین مقدار در بلند مدت، منجر به کاهش وزن چشمگیری خواهد شد. سایر فواید چای سبز شامل تقویت سیستم ایمنی، افزایش عملکرد مغز، بهبود سلامت دندان‌ها و کاهش احتمال آرتروز، آلزایمر و پارکینسون می‌شود.

## مصرف چه مقدار چای سبز، خوب است؟

مطالعاتی که در مورد فواید چای سبز انجام شده، شواهد ضد و نقیضی در مورد اینکه دقیقا چه مقدار چای سبز باید بنوشید، ارائه داده است. برخی مطالعات نشان داد آنهایی که روزی فقط یک فنجان چای سبز می‌نوشیدند از فواید آن بهره مند شده بودند، در حالی که سایر مطالعات حاکی از این بود که افراد باید روزانه ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز می‌نوشیدند تا خواص آن نصیب‌شان شود. چای سبز می‌تواند ریسک بسیاری از بیماری‌ها را کم کند، اما مقدار بهینه‌ی آن می‌تواند بستگی به نوع بیماری داشته باشد.

**سرطان دهان:** در مطالعه‌ی شهودی بزرگی، زنانی که روزانه ۳ تا ۴ فنجان چای سبز نوشیده بودند، به کمترین میزان در معرض ابتلا به سرطان دهان بودند.

**سرطان پروستات:** مطالعات نشان داده که مردانی که روزانه ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز نوشیده بودند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک فنجان در روز چای سبز مصرف کرده بودند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات قرار داشتند.

**سرطان معده:** مطالعه شهودی بزرگ دیگری نیز نشان داد زنانی که ۵ فنجان یا بیشتر در روز چای سبز نوشیده بودند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان معده بودند.

**سرطان سینه:** دو مطالعه شهودی نشان دادند احتمال ابتلا به سرطان سینه در زنانی که روزانه بیشتر از سه فنجان چای سبز نوشیده بودند، کمتر بوده است.

چای سبز نوشیدنی معروفی است که در سراسر جهان طرفدار دارد. در سالهای اخیر، چای سبز به عنوان یک نوشیدنی سالم و مفید به شهرت فراوانی رسیده است. چای سبز از برگ‌های گیاه کاملیا سینسیس تهیه شده و انواع گوناگونی دارد. چای سبز را می‌توانید به صورت گرم، سرد و یا حتی پودری شکل مصرف کنید. دلیل اصلی شهرت چای سبز، محتوای آنتی‌اکسیدانی بالای آن است. اما چقدر باید چای سبز بنوشید تا از فواید آن بهره مند شوید؟ آیا ممکن است زیاد نوشیدن چای سبز، خطرناک باشد؟ در این مطلب به پژوهش‌ها و مطالعاتی می‌پردازیم که در این مورد انجام شده‌اند.

## خواص چای سبز

چای سبز سرشار از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی است که می‌توانند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشند. آنتی‌اکسیدان‌های بالقوه‌ی چای سبز، کاتچین‌ها هستند که می‌توانند دفاعی در برابر سرطان باشند. مطالعات متعددی نشان داده آنهایی که چای سبز می‌نوشند، به میزان قابل توجهی، کمتر در معرض ابتلا به انواع سرطان هستند. سرطان‌هایی که چای سبز می‌تواند از شما در برابر آنها محافظت کند شامل سرطان پروستات و سرطان سینه می‌شود که دو نوع از نسبتا رایج‌ترین سرطان‌ها در زنان و مردان هستند.

ضمنا، مطالعات دیگری هم نشان داده که چای سبز می‌تواند ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم و بیماری قلبی را نیز کاهش دهد. نوشیدن چای سبز حتی می‌تواند به کاهش وزن‌تان هم کمک کند. کافئین و کاتچین موجود در چای سبز، متابولیسم را افزایش داده و چربی سوزی را بالا می‌برد. مصرف چای سبز می‌تواند به شما کمک کند روزانه ۷۵ تا ۱۰۰ کالری بیشتر بسوزانید. شاید مقدار کمی به نظر برسد،

بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز کافئین مصرف کند. مقدار کافئین موجود در یک فنجان چای سبز، بسته به مقدار چای استفاده شده و طول مدت دم کشیدن برگ‌های آن، متفاوت است. مطالعه‌ای دریافت مقدار کافئین موجود در یک گرم چای سبز، بین ۱۱ تا ۲۰ میلی گرم می‌تواند باشد. یک وعده چای سبز معمولا چیزی حدود ۱ قاشق غذاخوری (۲ گرم) برگ چای در یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب است. با فرض اینکه هر فنجان چای، تقریبا ۲۴۰ میلی لیتر باشد، پس یک فنجان متوسط چای سبز حاوی ۲۲ تا ۴۰ میلی گرم کافئین است.

#### کاتچین می‌تواند جذب آهن را کاهش بدهد

کاتچین چای سبز ممکن است توانایی شما برای جذب آهن غذاهایی که می‌خورید را کم کند. در واقع، مصرف کاتچین در مقادیر زیاد می‌تواند منجر به کمبود آهن شود. هر چند مصرف مداوم چای سبز برای بیشتر افراد سالم، مشکلی ایجاد نمی‌کند اما افرادی که در معرض کمبود آهن هستند باید این چای را بین وعده‌های اصلی نوشیده و بعد از غذا، دست کم یک ساعت صبر کنند و سپس چای بنوشند. کودکان و نوجوانان و زنان باردار یا آنهایی که در دوره‌ی قاعدگی هستند و یا افرادی که خونریزی داخلی دارند یا تحت درمان دیالیز هستند، همگی در معرض فقر آهن هستند. کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند با برخی از داروها نیز تداخل پیدا کرده و اثرگذاری‌شان را کم کند.

مثلا پژوهش‌ها نشان داده که چای سبز می‌تواند تاثیر برخی از داروهای قلبی و فشار خون را محدود کند. نوشیدن چای سبز می‌تواند از تاثیر یک سری از داروها که برای درمان اضطراب و افسردگی به کار می‌رود کم کند. اثرات سمی کاتچین هم زمانی بروز می‌کند که کسی از مکمل‌های چای سبز استفاده می‌کند، چون این مکمل‌ها دارای کاتچین بسیار بیشتر نسبت به خود چای سبز هستند.

منبع: برترین‌ها

**سرطان لوزالمعده:** یک مطالعه شهودی دریافت نوشیدن ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز در روز، منجر به کاهش ریسک ابتلا به سرطان لوزالمعده شده بود.

**دیابت:** در مطالعه شهودی بازنگرانهای معلوم شد آنهایی که روزانه ۶ فنجان یا بیشتر چای سبز نوشیده بودند، ۳۳ درصد کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم قرار داشتند.

**بیماری قلبی:** آنالیز ۹ مطالعه نشان داد افرادی که روزانه ۱ تا ۳ فنجان چای سبز نوشیده بودند، کمتر در معرض حمله قلبی و سکته مغزی قرار داشتند.

بر اساس مطالعات بالا، نوشیدن ۳ تا ۵ فنجان چای سبز در روز، ایده آل است. اما باید به یاد داشته باشید که برخی از مطالعات، ارتباطی بین نوشیدن چای سبز و ریسک بیماری‌ها پیدا نکردند، بنابراین ممکن است اثرات آن در افراد، متفاوت باشد.

یک نکته مهم دیگری که بیشتر مطالعات آن را آشکار کردند این است که آنهایی که عادت به نوشیدن چای سبز دارند، به طور کلی وضعیت سلامت‌شان بهتر از آنهایی است که اصلا چای سبز نمی‌نوشند.

#### عوارض جانبی احتمالی چای سبز

کافئین و کاتچین موجود در چای سبز، شهرت فراوانی در فوایدشان برای سلامتی دارند، اما می‌توانند در برخی از افراد، مخصوصا در مقادیر زیاد، عوارض جانبی ایجاد کنند.

#### تاثیرات کافئین

مصرف کافئین زیاد می‌تواند اضطراب را بالا ببرد، خواب را مختل کند و موجب ناراحتی معده و سر درد در بعضی از افراد بشود. مصرف زیاد کافئین در دوران بارداری حتی می‌تواند ریسک عیوب هنگام تولد و سقط جنین را بالا ببرد.

بر اساس تحقیقات اخیر، هیچ کس، از جمله زنان باردار، نباید



# خواص کدو و طوایی



آن نیز باعث بهتر شدن خلق و خو می‌شود.

## پیشگیری از سرطان پروستات

کدو تنبل - مخصوصاً تخم کدو تنبل - حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن و دیگر آنتی‌اکسیدان‌هاست که خواص ضدسرطانی دارند. تخم کدو تنبل می‌تواند مخصوصاً برای آقایان مفید باشد. تحقیقات نشان داده روغن تخم کدو تنبل، باعث جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات در موش‌های نر شده است. یک چهارم فنجان تخم کدو تنبل، همچنین حاوی ۲.۷۵ میلی‌گرم زینک است (حدود ۱۷ درصد نیاز روزانه برای افراد بالغ) که با سلامت جنسی آقایان در ارتباط است.

## داشتن قلبی سالم‌تر

تحقیقات نشان داده فیبر موجود در کدو تنبل، می‌تواند از قلب نیز محافظت کند. در یک تحقیق که روی ۴۰۰۰۰ مرد، مشخص شد آن‌هایی که برنامه غذایی سرشار از فیبر استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که فیبر برنامه غذایی‌شان پایین است تا ۴۰ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند. در تحقیقی دیگر که روی خانم‌ها انجام شده بود، محققان پی‌بردند خانم‌هایی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند در مقایسه با آن‌هایی که کمتر فیبر مصرف می‌کنند تا ۲۵ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

کدو تنبل یکی از آن غذاهای فصلی است که الان دقیقاً در فصلش قرار داریم. اگر به دنبال خوردن غذایی سالم هستید، کدو تنبل یکی از بهترین‌های این فصل است. در ادامه با خواص کدو تنبل آشنا می‌شوید تا بهانه‌ای برای مصرف بیشتر آن باشد.

## احساس سیری کنید

هر ۲۸ گرم تخم کدو تنبل، حاوی ۱.۷ فیبر است و هر فنجان پوره کدو تنبل حاوی ۵۰ کالری و ۳ گرم فیبر است. فیبر کمک می‌کند برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید؛ بنابراین جلوی اشتها گرفته می‌شود و در کل کمتر غذا می‌خورید.

## تقویت بینایی

تنها مقداری کدو تنبل، دو برابر نیاز روزانه‌تان ویتامین A دارد که بینایی را بهبود می‌بخشد. همچنین این ویتامین، اختلال در عملکرد شبکیه را در افراد مبتلا به رتینیت پیگمانتوزا کند می‌کند، این بیماری چشمی می‌تواند حتی باعث کوری شود. ویتامین A همچنین به شکل‌گیری پوست، دندان و استخوانی سالم کمک می‌کند.

## کاهش فشارخون

روغن تخم کدو تنبل سرشار از فیتواستروژن‌هاست که طبق تحقیقات، برای پیشگیری از فشارخون مناسب است. وقتی محققان، موش‌ها را با مکمل خوراکی روغن کدو تنبل تغذیه کردند متوجه شدند طی تنها ۱۲ هفته فشارخون سیستمیک و دیاستولیک آنها کاهش یافته است.

## خواب راحت‌تر

تخم کدو تنبل سرشار است از تریپتوفان، آمینو اسیدی که می‌تواند باعث احساس خواب آلودگی شود. تریپتوفان همچنین به بدن کمک می‌کند سروتونین تولید کند. انتقال‌دهنده عصبی که باعث می‌شود احساس آرامش و راحتی کنید. تخم کدو تنبل نه تنها به خوابی بهتر کمک می‌کند، بلکه سروتونین حاصل از



# تغذیه مادر در دوران شیردهی



به عنوان یه مادر آیا اطلاع دارین که بهترین مواد غذایی برای مادران شیرده چی هست؟ آیا غذای مخصوصی هست که باید بخورین؟ آیا غذاهای ویژه ای وجود دارن که بتونن شیر شما رو افزایش بدن؟ آگه شما هم چنین سوال هایی تو ذهنتون دارین پیشنهاد می کنم که این مطلب رو از دست ندین. اینجا چند ماده غذایی فوق العاده رو برای مادران شیرده معرفی می کنم که بهتره اون ها رو در رژیم غذایی خودتون قرار بدین.

## دانه های شنبليله

دانه های شنبليله غنی از فیتواستروژن ها هستن که اثرات استروژن را به وجود می آورد. این دانه ها پر از دیوسژنین هستن که به تولید شیر مادر کمک می کنن. دانه های شنبليله مناسب همه افراد نیست. مثلا اگر شما یک فرد دیابتی هستین از این دانه ها استفاده نکنین زیرا که سطح گلوکز خون شما را پایین می آورد. این ماده غذایی جزء بهترین مواد غذایی برای مادران شیرده می باشد.

## سبزیجات قرمز پر از آهن هستن

سبزیجات قرمز همانند هویج و چغندر پر از بتا کاروتن می باشن که شیر مادران رو افزایش میده. هویج و چغندر پر از آهن هستن که میتونن از شما در مقابل بیماری هایی مانند کم خونی مراقبت کنن. این مواد غذایی برای شیردهی عالی هستن.

## دانه های زیره مفید برای شیردهی

دانه های زیره بخشی جدایی ناپذیر از غذاهای مردم کشور هندوستانه. این دانه ها جدای از اینکه باعث میشن غذاتون خوشمزه و مطبوع بشه، میتونن به مادران شیرده برای افزایش شیردهی کمک زیادی کنن.

## مصرف اسفناج رو از قبل بارداری شروع کنین

اسفناج یکی از غنی ترین مواد از لحاظ وجود آهن هست. علاوه بر آهن پر از کلسیم، ویتامین K، A و فولاته که از مواد غذایی ضروری برای مادران شیرده هستن. در واقع بهتره که شما خیلی قبل تر از به دنیا آوردن بچه از اسفناج استفاده کنین. به ماده غذایی فوق العاده دیگه برای مادران شیرده، حتما امتحانش کنین.

## دانه های رازیانه برای دوران شیردهی مفیدند

رازیانه یکی از معروف ترین تمیز کننده های دهانه که مورد استفاده قرار میگیره. دانه های رازیانه به افزایش تولید شیر کمک زیادی می کنه. علاوه بر اون این دانه ها به تسکین یبوست کمک می کنه و به سلامت

روده ها کمک میکنه.

**استفاده خوراکی و موضعی از زردچوبه مفید برای دوران شیردهی**  
زردچوبه یکی از معروف ترین ادویه هاست. این ماده غذایی فواید زیادی برای انسان داره و قادره که شیر مادران رو افزایش بده. علاوه بر آن طب سنتی بیان میکنه که استفاده موضعی از زردچوبه میتونه زخم نوک پستان رو درمان کنه.

## جو و خواص بی نظیرش

جو یکی از سالم ترین مواد غذایی هست. سوپ جو لاکتوزنیکه یعنی موجب ترشح شیر میشه و در واقع تولید شیر رو افزایش میده. جو سرشار از آهنه و از کم خونی جلوگیری میکنه. اونها همچنین به کاهش و التیام یبوست کمک می کنن و گوارش رو تقویت میکنن.

## مصرف لذت بخش سقز

بسیاری از زنان به مصرف سقز علاقه دارن. از پوست درخت صمغ تولید میشه و باعث مستحکم تر شدن استخوان ها میشه و تولید شیر رو هم افزایش میده. به بالاتر رفتن سطح انرژی شما کمک میکنه و به بدن شما جان تازه ای می بخشه.

## مصرف با احتیاط سیر در دوران شیردهی

سیر یکی دیگه از انواع معروف ادویه ها هست که برای مادران شیرده بسیار مناسبه و به تولید شیر کمک میکنه. تنها مسئله ای که وجود داره اینه که مقدار زیاد سیر مزه شیر مادر رو تغییر میده. آگه کودک شما به خاطر مزه سیر اذیت بشه، بهتره که دیگه از سیر استفاده نکنین. اما آگه کودکتون از مزه جدید خوشش بیاد استفاده از سیر مشکلی نداره.

## خواص فوق العاده زنجبیل برای مادران شیرده

زنجبیل مدت طولانی هست که به عنوان دارویی برای بسیاری از ناراحتی ها استفاده میشه. علاوه بر این ثابت کرده که یک ماده غذایی فوق العاده برای مادران شیرده هست. زنجبیل نه تنها تولید شیر رو افزایش میده بلکه نقش حیاتی در خروج شیر از مجاری شیردهی داره. هورمون هایی مثل اکسیتوسین و پرولاکتین باعث خروج شیر میشن که در واقع یه واکنش غیرارادی به مکیدن سینه شما توسط کودکتون هست. مغز شما سیگنالی را به نوک پستان شما می فرسته و شیر از سینه شما خارج میشه.

## ۵ خاصیت قهوه سبز؛ چطور قهوه سبز را دم کنیم و با آن لاغر شویم



دارا بودن کافئین، می‌تواند تا حدی متابولیسم بدن را افزایش دهد. همین افزایش متابولیسم، چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد، بنابراین واقعیت این است که قهوه سبز روی کاهش وزن تاثیر دارد اما این خاصیت زمانی است که قهوه به‌طور منطقی و با رعایت اصول صحیح تغذیه و ورزش مصرف شود.

### ۲- کاهش فشار و قند خون

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در قهوه سبز به کاهش فشارخون کمک می‌کنند. از سوی دیگر تاثیر قهوه در کنترل قند خون به خاطر پولىفنول‌ها و اسید کلروژنیک موجود در آن است. این ترکیبات روی هورمون‌های ترشح شده از لوله گوارش تاثیر گذاشته و جذب گلوکز (قند) را کاهش می‌دهند. البته نوشیدن این قهوه به تنهایی نه سبب کاهش فشار خون و نه پایین آوردن قند خون می‌شود. رعایت یک رژیم غذایی اصولی و سالم در کنار نوشیدن روزانه ۲ فنجان قهوه سبز به کاهش فشار خون و قند خون کمک می‌کند.

### ۳- پیشگیری از آلزایمر

پلیفنول‌های موجود در قهوه سبز مانع تشکیل پلاک «آمیلوئید» می‌شود که عامل اصلی ابتلا به بیماری آلزایمر یا

قهوه سبز همان قهوه کال و بو نداده است که به خاطر حرارت نداشتن میزان کافئین و بخصوص پولىفنول‌ها، اسید کلروژنیک، کافئیک و کینیک آن بیشتر از قهوه بوداده است. در نتیجه خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی آن از قهوه معمولی بیشتر است. به نظر می‌رسد این پولىفنول‌های موجود در قهوه سبز هستند که اثرات مثبتی روی سلامت انسان و لاغری دارند. در این نوشتار با ما همراه باشید تا هم از خواص قهوه سبز و هم طرز دم کردن قهوه و لاغر شدن با آن را به شما بگوییم.

### خواص بی‌نظیر قهوه سبز برای سلامتی

#### ۱- کاهش وزن و لاغری

قهوه سبز سرشار از اسید کلروژنیک و پولىفنول است. به اعتقاد برخی پزشکان اسید کلروژنیک خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و به همین دلیل به کاهش فشارخون و کاهش وزن کمک می‌کند. در حقیقت قهوه سبز با افزایش عملکرد سوخت و ساز بدن و متابولیسم سبب کاهش وزن و لاغری می‌شود. با این‌همه در مورد خواص لاغری هیچ ماده غذایی نمی‌توان اغراق کرد. یکی از خواص قهوه سبز این است که تا حدی باعث کاهش اشتها می‌شود. علاوه بر این قهوه به دلیل

همان زوال عقل است. از سوی دیگر کافئین موجود در قهوه احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. اگر در طول روز ۲ فنجان قهوه سبز یا قهوه معمولی مصرف کنید ۶۵ درصد کمتر از کسانی که اصلاً قهوه میل نمی‌کنند خطر ابتلا به آلزایمر شما را تهدید می‌کند.

#### ۴- کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب

تأثیر عملکرد قهوه سبز در احتمال پیشگیری از چرب شدن کبد در انسان هنوز ثابت نشده است. اما طبق تحقیقاتی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است اسید کلروژنیک موجود در قهوه از کبد در برابر مضرات رژیم‌های غذایی نامناسب محافظت می‌کند. علاوه بر این کافستول و کائوتول موجود در این قهوه باعث تحریک آنزیم‌های سم‌زدای کبد و محافظت از آن می‌شوند.

#### ۵- سرحال و هوشیار شوید

همانطور که کافئین موجود در قهوه معمولی خستگی را از بین برده و سطح هوشیاری را بالا می‌برد قهوه سبز به دلیل میزان ۲ تا چهار برابر کافئین موجود در آن این تأثیر را بیش از پیش بر روی بدن انسان می‌گذارد. میزان هوشیاری را بالا برده و باعث افزایش تمرکز می‌شود.

#### چطور قهوه سبز را دم کنیم؟

برای دم کردن قهوه سبز به یک فنجان دانه قهوه، یک قوری و یک قابلمه نیاز دارید. مثل قهوه معمولی می‌توانید از پودر و هم از دانه‌های قهوه سبز استفاده کنید. اگر می‌خواهید دانه قهوه را دم کنید ابتدا دانه‌های قهوه را با آب بشوید. نسبت آب به قهوه سه به یک است.

پس سه فنجان آب و یک فنجان دانه قهوه را در قابلمه بریزید. ابتدا شعله را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید. سپس شعله را کم کنید و صبر کنید تا روی حرارت ملایم به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد.

مخلوط آب و قهوه را مرتب هم بزنید تا دانه‌های قهوه به خوبی با آب جوش ترکیب شوند. بعد از ۱۵ دقیقه مواد داخل قابلمه را از یک صافی رد کنید و اجازه دهید کمی خنک شود و سپس آن را میل کنید.

برای لاغری و کاهش وزن با قهوه سبز یادتان باشد ورزش و رعایت رژیم غذایی اصولی را فراموش نکنید. برای مصرف قهوه سبز تعادل را رعایت کنید. مصرف بیش از دو فنجان قهوه سبز در طول روز برای بدن مضر است. مصرف این قهوه برای برخی افراد مضر است:

\* زنان باردار و شیرده

\* افراد مبتلا به بیماری‌های انعقاد خون  
\* قهوه سبز را با فاصله حداقل ۲ ساعت از مصرف مکمل‌های حاوی روی و آهن مصرف کنید زیرا جذب روی و آهن جلوگیری می‌کند.  
\* قهوه سبز را همراه داروهای ضد دیابت مصرف نکنید زیرا کلروژنیک اسید موجود در آن اثر این داروها را تشدید می‌کند.

در مجموع برخی عوارض قهوه سبز در صورت رعایت نکردن میزان صحیح مصرف و نیز در افرادی که برای میل کردن آن محدودیت دارند عبارتند از:

بی‌خوابی، سردرد، اضطراب و بی‌قراری، سندروم روده تحریک‌پذیر، اسهال، استفراغ، تهوع، افزایش سطح کلسترول خون به دلیل وجود کافئین تصفیه نشده در قهوه و شکستگی استخوان در نتیجه استئوپروز. در حقیقت کافئین و سایر ترکیبات موجود در این قهوه مقدار آزاد شدن کلسیم از استخوان‌ها را افزایش می‌دهند. در نتیجه کلسیم از طریق ادرار دفع و همین امر باعث ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود. به همین دلیل افراد مبتلا به استئوپروز به خصوص در زنان یائسه باید مصرف کافئین خود را به کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز کاهش دهند (۲-۳ فنجان قهوه در طی روز).

منبع: زوم تک





# چگونه تا عید لاغر شویم؟

برای رفع گرسنگی می‌توان به مناسب بودن میزان پروتئین، چربی‌های مفید، کربوهیدرات‌های دیرهضم و مصرف آب کافی اشاره کرد.

**از فیبرها و مواد غذایی دیرهضم استفاده کنید**  
فراموش نشود از فیبرها و سبزیجات به فراوانی استفاده کنید. این مواد غذایی علاوه بر این که ویتامین‌ها و املاح معدنی موردنیاز شما را تأمین می‌کنند، باعث سیری بیشتر شما هم می‌شوند و تحمل رژیم را برایتان آسان خواهند کرد.

**دور مواد غذایی بی‌ارزش را خط بکشید**  
مواد غذایی بی‌ارزش مانند قند و شکر، سوسیس و کالباس، سس مایونز، نوشیدنی‌های مصنوعی و پرکالری، هیچ ارزشی برای شما نخواهند داشت. این مواد غذایی که چگالی انرژی بالایی دارند، با همان مقدار کم می‌توانند انرژی زیادی را وارد بدن شما کنند و باعث چاقی شما شوند.

**متنوع و سالم غذا بخورید**  
اصلاً نیازی نیست برای کاهش وزن هیچ گروه غذایی را از برنامه خود حذف کنید. بدن شما به کربوهیدرات (قندها)، چربی و پروتئین نیاز دارد و حذف هیچ‌کدام جایز

اگر تا به حال دست روی دست گذاشته‌اید و برای شروع کاهش وزن منتظر سنبه‌ای هستید که انگار هرگز قرار نیست بیاید، این مطلب را بخوانید. اگرچه لاغری هدفی نیست که در یکی، دو هفته پی آن بگردید و به آن برسید اما این دستورالعمل‌ها که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد، تا حدود زیادی سرعت روند کاهش وزن شما را افزایش خواهد داد.

## از گرسنگی دوری کنید

اگر وقتی احساس گرسنگی می‌کنید، به خودتان می‌گویید: «آفرین، دارم چربی می‌سوزونم!» باید بگوییم که سخت در اشتباهید! گرسنگی مشکلات زیادی برای شما به وجود می‌آورد که از جمله آن‌ها مقاومت بدن در برابر مصرف چربی است! همچنین وقتی گرسنه هستید، به محض این که چشمتان به غذا بیفتد بسیار بیشتر از حالت عادی غذا می‌خورید. نرسیدن مواد غذایی به مدت طولانی و گرسنه ماندن شما، سرعت کاهش وزن را کند یا حتی متوقف می‌کند.

## با گرسنگی رژیم لاغری چه کنیم؟

مهم‌ترین کاری که باید بکنید، افزایش تعداد وعده‌های غذایی است، پس هر روز حداقل ۴ یا ۵ وعده غذا بخورید (در حجم کم) تا گرسنگی به سراغتان نیاید. از دیگر اقدامات



نیست. محدودیت در گروه‌های مواد غذایی شما را با مشکل فقر املاح معدنی و ویتامین مواجه می‌کند. همچنین کاهش افراطی کربوهیدرات و چربی، بدن شما را در برابر کاهش وزن مقاوم می‌کند!

#### آب زیاد بخورید

خوردن آب زیاد شما را در طول اجرای رژیم، سرحال‌تر و با نشاط‌تر نگه می‌دارد. همچنین با مصرف حداقل هشت لیوان آب در روز، معده شما پر خواهد شد و احساس سیری بیشتری خواهید داشت.

#### آهسته غذا بخورید

زمانی که شما غذا می‌خورید و معده شما در حد سیری پر می‌شود، پیامی به مغز می‌رسد. مغز هم پس از آن، فرمان می‌دهد دست از غذا خوردن بکشید. زمانی که تند غذا می‌خورید، در فاصله این فعل و انفعالات مقدار زیادی غذای اضافه می‌خورید. با آرام غذا خوردن، به موقع از غذا خوردن دست می‌کشید.

#### تحرک و فعالیت بدنی کافی داشته باشید

شما برای لاغری تا عید زمان زیادی ندارید، پس باید میزانی از انرژی چربی‌های خود را از طریق ورزش کردن مصرف کنید.

#### خوب بخوابید تا وزن بیشتری کم کنید

منظور از خوب خوابیدن زیاد خوابیدن نیست؛ بلکه منظور، به اندازه و به‌موقع خوابیدن است. خواب کم یا بیش از حد، هر دو به‌گونه‌ای باعث چاقی می‌شوند. خواب زیاد از تحرک شما کم و در شما کسلی ایجاد خواهد کرد. در مقابل، خواب کم و بد موقع هم برای کاهش وزن شما مانعی بزرگ است.

#### با دوستان خود وزن کم کنید

قطعاً انجام هرکاری به صورت گروهی اثربخش‌تر خواهد بود. انگیزه‌ای که افراد در یک گروه به هم می‌دهند و حس رقابتی که در این گروه ایجاد می‌شود، محرک فوق‌العاده‌ای برای پیگیری بیشتر برنامه غذایی خواهد بود و افراد به سختی به خود اجازه تخلف می‌دهند. پس سعی کنید دوستان خود را برای لاغری تا عید ۹۸ متقاعد کنید، حتی با تحریک حس حسادت آن‌ها!

#### هرچه می‌خواهید بخورید، از نوع دیرهضم آن بخورید

کربوهیدرات‌های دیرهضم مانند نان‌های سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای را جایگزین انواع سفیدشان کنید. این مواد غذایی دیرهضم، انرژی خود را به آرامی در خون آزاد می‌کنند و در نتیجه کمتر به شکل چربی ذخیره خواهند شد. علاوه بر این، شما را بیشتر سیر نگه می‌دارند.



## فیبر چیست و کدام خوراکی‌ها فیبر دارند؟



فراوانی وجود دارد که می‌توانید آنها را وارد رژیم غذایی‌تان کنید که شامل میوه‌هایی مانند موز، سیب و توت فرنگی و سبزیجاتی مانند هویج، چغندر و کنگر فرنگی می‌شود. البته بنشن و حبوباتی مانند لوبیا قرمز، جو دوسر و سیب زمینی شیرین را هم نباید نادیده گرفت.

حتی یک کاسه پاپ کورن و یکی دو مشت بادام هم می‌توانند کمک‌تان کنند فیبر بیشتری از رژیم غذایی خود دریافت کنید. همین تغییرات کوچک هستند که تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کنند. به طور خلاصه ما به مصرف فیبر بیشتر در وضعیت بهتری از سلامتی خواهیم بود و جایگزین کردن غلات تصفیه شده با غلات کامل برای سلامتی‌مان مفید است.

### بهتر کردن عملکرد سیستم گوارش

طی سالهای گذشته توجه زیادی به میکروبیوم روده شده است. فیبر به عنوان یک پریبیوتیک عمل کرده و تکثیر پریبیوتیک‌های روده را افزایش می‌دهد. پریبیوتیک‌های متنوعی هستند که به سلامت کمک می‌کنند، بنابراین مصرف طیف گسترده‌ای از غذاهای فیبر دار به همه توصیه می‌شود. این غذاها شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، غلات کامل و نان سبوسدار، پاستا، برنج قهوه‌ای، کینوا و نخود آبگوشتی می‌شود. اگر این یافته‌ها به شما انگیزه‌ای داده‌اند که مصرف فیبرتان را بیشتر کنید نکاتی است که باید بدانید:

اول اینکه بهتر است سراغ مکمل‌های فیبر نروید چون تحقیقات صورت گرفته شامل مکمل‌های فیبر نبودند.

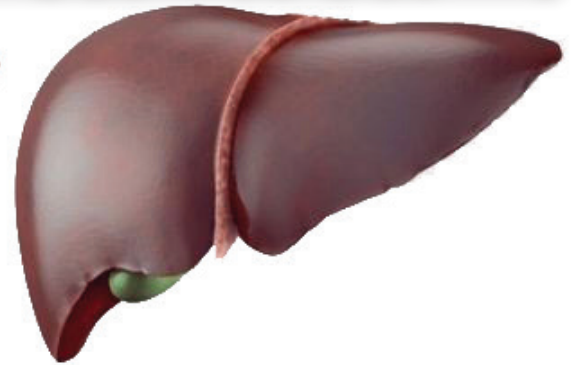
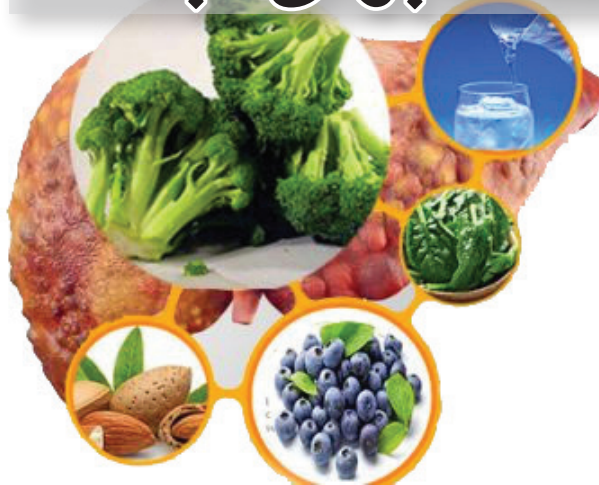
فیبر به طور طبیعی در غذاهای زیادی وجود دارد که از هر جهت بر مکمل‌ها برتری دارند. برخی مطالعات دریافته‌اند فیبرهای موجود در غذاها بسیار مفیدتر از مکمل‌های آن هستند، مثلاً کمک‌تان می‌کنند بعد از خوردن غذا بیشتر احساس سیری کنید. مصرف فیبر را کم کم افزایش دهید و زیاد آب بنوشید، زیرا فیبر هنگام گوارش مانند اسفنج عمل می‌کند، بنابراین به آب بیشتری برای خوب دفع شدن نیاز دارد.

حتماً می‌دانید هر روز تقریباً چه مقدار باید فیبر بخورید، اما شاید سعی دارید کمی بیشتر فیبر وارد رژیم غذایی‌تان کنید. فرقی نمی‌کند دلیل این کارتان چیست، در هر صورت مطالعات علمی نشان داده‌اند مصرف فیبر بیشتر، از بیماری‌های زیادی جلوگیری می‌کند. تحقیق جدیدی که انجام شده، بزرگ و گسترده است و می‌توانید به یافته‌های آن کاملاً اطمینان کنید. این مطالعه شامل اطلاعات ارزشمند ۴۰ ساله‌ای است که از سازمان سلامت و بهداشت جهانی جمع‌آوری شده و این اطمینان را به ما می‌دهد که می‌توانیم از بیماری‌های قابل پیشگیری رنج نبریم یا تلف نشویم. تحقیقات گذشته مورد بررسی قرار گرفتند و معلوم شد در میان افرادی که رژیم غذایی‌شان فیبر بیشتری دارد یک چیز مشترک است و آنهم اینکه آنها طول عمر بیشتری دارند و طی زندگی‌شان به یک سری از بیماری‌ها مبتلا نمی‌شوند. پژوهشگران، افراد را بر اساس مقدار فیبری که مصرف می‌کردند (فیبر کمتر تا فیبر بیشتر) رده بندی کردند. این مطالعه که به تازگی در *The Lancet* منتشر شده یک مطالعه‌ی تحلیلی‌متا است که از تمام داده‌های بررسی‌ها و آزمایشات اصلی استفاده کرده و شامل بیش از ۱۳۵ میلیون نفر می‌شده است. همه‌ی این مطالعات و پژوهش‌ها به یک چیز اشاره داشتند: افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‌کردند خیلی کمتر در معرض بیماری‌های مزمنی بودند که بیشتر جمعیت دنیا را مبتلا می‌کند. این بیماری‌ها شامل بیماری‌های قابل پیشگیری و احتمالاً منجر به مرگ مانند بیماری قلبی و عروقی، سکته مغزی، دیابت نوع دوم و سرطان معده می‌شود.

### چه فیبری باید بخورید و چقدر؟

محققان دریافته‌اند مصرف ۲۵ تا ۲۹ گرم در روز ایده آل است. در نظر بگیرید در یک گلابی متوسط پنج و نیم گرم فیبر و در یک فنجان آووکادو ۱۰ گرم فیبر وجود دارد که ممکن است زیاد به نظر نرسد که البته اگر این غذاها را دوست نداشته باشید زیاد به نظرتان خواهد رسید! اما غذاهای پرفیبر

# بهترین و بدترین غذاها برای کبد



انجام دهید، حفظ وزن سالم است. سعی کنید به جای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های ورزشی، عادت کنید به نوشیدن آب. تعجب خواهید کرد اگر بدانید با این کار چقدر از کالری مصرف روزانه‌تان کم خواهد شد.

**مفید - بادام:** مغزها مخصوصا بادام منابع خوبی از ویتامین E هستند که یک ماده‌ی مغذی مفید برای محافظت از شما در برابر بیماری کبد چرب است. بادام برای قلب‌تان نیز مفید است. هر وقت هوس کردید چیزی بخورید، یک مشت بادام بردارید. می‌توانید از بادام در انواع سالاد استفاده کنید تا تردی مطلوبی به آن بدهید.

**مضر - نمک:** بدن شما به مقداری نمک نیاز دارد، فقط به اندازه‌ای که برای عملکرد بدن‌تان لازم است. تحقیقات نشان داده رژیم‌های غذایی که سدیم زیادی دارند می‌توانند منجر به فیبروز سیستیک شوند که اولین مرحله‌ی زخم کبد است. برای کاهش نمک مصرفی‌تان از خوردن غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید و در عوض سبزیجات تازه را جایگزین کنید. سر سفره هم نمکدان نیاورید.

**مفید - اسفناج:** سبزیجات برگ‌دار دارای آنتی‌اکسیدانهای قدرتمندی به نام گلوکوتائین هستند که حامی عملکرد درست کبد است. اسفناج می‌تواند اساس یک سالاد خوب برای شام باشد. تفت دادن اسفناج همراه با سیر و روغن زیتون نیز عالی است. می‌توانید روی آن هم مقداری پنیر پارمزان بریزید.

**مفید - بلوبری:** بلوبری دارای ماده‌ی مغذی پلی‌فنول است که می‌تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند. اگر بلوبری دوست ندارید، سایر خوراکی‌های سرشار از پلی‌فنول‌ها مانند شکلات تلخ، زیتون و آلو را انتخاب کنید.

**مفید - ادویه‌ها:** دوست دارید همزمان هم از کبدتان محافظت کنید و هم از قلب‌تان؟ پس بیشتر از آویشن و رزماری و مریم‌گلی استفاده کنید. این گیاهان منابع خوبی از پلی‌فنول‌ها هستند. ضمنا استفاده از این ادویه‌ها به شما کمک می‌کند به نمک کمتری نیاز پیدا کنید. دارچین، ادویه کاری و زیره‌ی سبز نیز ادویه‌های مناسبی هستند. امتحان کنید!

**مضر - غذاهای بسته‌بندی:** مشکل چپیس و سایر خوراکی‌های بسته‌بندی شده این است که معمولا پر از قند و نمک و چربی هستند. با برنامه‌ریزی به راحتی می‌توانید مصرف این اسنک‌ها را به حداقل برسانید. یک استراتژی خوب: همراه خود مقداری آجیل یا میوه‌ی خشک به محل کارتان ببرید! سبب را هم می‌توانید همراه با کره‌ی بادام زمینی بخورید.

**مفید - جو دوسر:** غذاهایی که فیبر زیادی دارند به کبد کمک می‌کنند بهترین عملکرد خود را داشته‌باشند. دنبال یک خوراکی خوب برای شروع روزتان می‌گردید؟ جو دوسر را امتحان کنید. تحقیقات نشان داده جو دوسر می‌تواند در کاهش وزن و رها شدن از چربیهای اضافی شکم که راهی خوب برای پیشگیری از بیماریهای کبدی است مفید باشد.

**مضر - غذاهای چرب:** سبب زمینی سرخ کرده و همبرگر انتخاب‌های ناسالمی برای کبدتان هستند. مصرف زیاد غذاهایی که پر از چربیهای اشباع هستند می‌تواند باعث شود کبد به سختی بتواند به وظیفه‌اش عمل کند. به مرور زمان التهاب بروز کرده و در نتیجه کبد زخمهایی روی کبد ایجاد می‌شود که به آن سیروز کبدی می‌گویند.

**مفید - بروکلی:** اگر می‌خواهید سلامت کبدتان را حفظ کنید، بیشتری سبزیجات بخورید. بروکلی می‌تواند بخشی از این روش مفید باشد. برخی مطالعات نشان داده‌اند این سبزی ترد و مغذی کمک‌تان می‌کند از بیماری کبد چرب غیر الکلی دور بمانید. اگر بروکلی بخارپز باب میل‌تان نیست، می‌توانید آن را خرد کرده و همراه با بادام، کرانبری خشک شده و کمی سرکه تفت دهید. بروکلی برشته با سیر و کمی سرکه بالزامیک نیز خوشمزه است.

**مفید - قهوه:** اگر نمی‌توانید روزتان را بدون قهوه سپری کنید پس از شنیدن این خبر خوشحال خواهید شد. پژوهش‌ها نشان داده نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز می‌تواند از کبدتان در برابر آسیب ناشی از مصرف الکل یا رژیم غذایی نادرست محافظت کند. برخی از مطالعات نیز حاکی از این هستند که قهوه می‌تواند ریسک سرطان کبد را کاهش بدهد.

**مضر - قند و شکر:** مصرف قند فراوان تأثیرات مخربی روی کبد دارد. زیرا تبدیل قند به چربی، بخشی از کار کبد است. اگر در مصرف قند و شکر زیاده روی کنید، کبدتان چربی زیادی تولید خواهد کرد که منجر به تجمع چربی اطراف آن می‌شود که جای مناسبی نیست. در بلندمدت، ممکن است دچار بیماری کبد چرب شوید. بنابراین به فکر سلامت کبدتان باشید و کمتر سراغ شیرینی‌ها بروید.

**مفید - چای سبز:** چای سبز منبع آنتی‌اکسیدانی به نام کاتچین است. تحقیقات نشان داده چای سبز می‌تواند از برخی از سرطان‌ها پیشگیری کند که شامل سرطان کبد می‌شود. چای سبز را داغ بنوشید تا بیشتر از فواید آن بهره‌مند شوید. آیس تی و چای‌های آماده آنتی‌اکسیدان کمتری دارند. **مفید - آب:** یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای سلامت کبدتان

# رژیم غذایی رنگین کمانی چیست؟

غذاهای رنگارنگ هستند که می‌توانند برای سیستم ایمنی بدن و سلامت روده‌ها مفید باشند. در ادامه به برخی از مزایای مواد غذایی با رنگ‌های گوناگون و متنوع اشاره شده است:

## غذاهای قرمز، نارنجی و زرد ویتامین C دارند

در رژیم غذایی لفل‌های دلمه‌ای قرمز و سبز مقدار زیادی ویتامین C دارند. این خوراکی‌ها حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و فیتوکمیکال هستند. به طور کلی خوراکی‌های نارنجی و زرد نیز حاوی این ویتامین هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مرکبات، گوجه‌ها و آب گوجه فرنگی نیز حاوی ویتامین C هستند. همچنین توت فرنگی، کیوی، کلم بروکسل و گل کلم نیز منابع خوبی برای ویتامین C محسوب می‌شوند. اگر چه پختن مواد غذایی حاوی ویتامین C موجب از بین رفتن ویتامین موجود در آن‌ها می‌شود، اما خوشبختانه بیشتر منابع ویتامین C مانند میوه‌ها و سبزیجات به صورت خام مصرف می‌شوند.

## برگ‌های سبز حاوی مواد مغذی و مقوی هستند

تمام سبزیجات سبز رنگ حاوی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مطالعات بسیاری نقش مهم ویتامین D را در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن تأیید کرده است. گروهی از سبزیجات که با نام «کروسیفروس» شناخته می‌شوند و شامل کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم برگ و کلم کالی هستند، سبزرنگ بوده و سرشار از مواد مغذی مختلفی از جمله ویتامین‌های E، C، و K، کاروتنوئیدها، اسید فولیک و مواد معدنی هستند. به گفته متخصصان آنچه که گروه سبزیجات کروسیفروس شامل موارد فوق را متمایز و بسیار مقوی می‌کند، این است که علاوه بر فیتوکمیکال‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و منیزیم حاوی نوعی ترکیب شیمیایی از گائیک موسوم به «اینڈل» هستند که به طور خاص در این گروه سبزیجات یافت می‌شود. بر اساس مطالعات، مصرف سبزیجات کروسیفروس به دلیل دارا بودن «اینڈل-۳-کاربینول» در کنار دیگر اینڈل‌ها باعث کاهش خطر ابتلاء به انواع سرطان (Cancer) می‌شود.

## غذاهای آبی، نیلی و بنفش را به رژیم خود اضافه کنید

خوراکی‌های خشکی، چون خرماها و انجیرهای خشک شده و آلو بخارا گزینه‌هایی خوبی برای اضافه کردن به رژیم غذایی هستند، چرا که با وجود حجم کم خود، مقدار زیادی مواد مغذی دارند. دلیل این امر آن است که با حذف آب از خوراکی‌ها مواد مغذی و فیبر بیشتری در ماده غذایی تجمع می‌یابد. برای مقایسه نیمی از یک فنجان زردآلوی خشک حاوی ۴.۷ گرم فیبر است، اما نیمی از همان فنجان زردآلوی تازه تنها ۱.۶ گرم فیبر دارد. میوه‌های خشک هم‌چنین منابعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و «ویتامین B» فولات هستند. اما نکته‌ای که نباید فراموش کرد آن است که قندهای طبیعی نیز به همین میزان بیشتر در میوه‌های خشک تجمع یافته‌اند.



اگرچه هیچ خوراکی مشخص یا رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که بدن فرد را از شر بیماری‌ها خلاص کند، اما مصرف خوراکی‌های مغذی و پیروی از رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و مفید می‌تواند در این زمینه سودمند باشد.

در فصل آنفلوآنزا توصیه می‌شود اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی مناسب که سیستم ایمنی بدن را تقویت و از سرفه، عطسه و آبریزش بینی پیشگیری می‌کند، کسب کنید. یک متخصص تغذیه در مرکز مراقبت‌های پزشکی «لانگون» دانشگاه نیویورک در این رابطه می‌گوید: اگرچه هیچ خوراکی مشخص یا رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که بدن فرد را از شر بیماری‌ها خلاص کند، اما مصرف خوراکی‌های مغذی و پیروی از رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و مفید می‌تواند در این زمینه سودمند باشد.

سیستم ایمنی بدن به تمامی مواد غذایی نیاز دارد تا به درستی عمل کند و این مواد غذایی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، پروتئین و مواد شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال‌ها) است. رژیم‌های غذایی معمول غربی‌ها که حاوی گوشت فرآوری شده، غذاهای سرخ شده، فست فود، هله و هوله، شیرینی و نوشابه است، خطر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد چرا که سیستم ایمنی بدن به دلیل دریافت نکردن مواد غذایی مورد نیاز خود ضعیف می‌شود.

به گفته یکی دیگر از متخصصان تغذیه و طب داخلی در آمریکا، برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید از رژیم غذایی رنگین کمانی یا غذاهای رنگارنگ استفاده کرد البته باید توجه داشت غذاهای غیررنگی زیادی نیز مانند سیر و فندق برزیلی وجود دارند که به دلیل اینکه منبع ماده‌ای معدنی به نام سلنیوم هستند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. سلنیوم به بدن کمک می‌کند تا پروتئین‌های خاصی به نام آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان که نقشی مهم در جلوگیری از آسیب سلولی دارند، تولید کند. همچنین از گیاهان و ادویه‌جاتی مانند زردچوبه و زنجبیل غافل نشوید، چرا که مانند ماست برای تقویت ایمنی بدن بسیار مفیدند. ماست با حفظ میکروبیوم‌های روده به سلامتی فرد کمک می‌کند. جالب است بدانید روده محل تجمع ۷۰ تا ۸۰ درصد از سلول‌های ایمنی بدن است.

بررسی سیستماتیک ۲۳ آزمایش تصادفی صورت گرفته روی ۶۲۶۹ کودک نشان داد که مصرف پروبیوتیک‌ها یا همان باکتری‌های مفید راه‌حلی عملی برای کاهش عفونت‌های تنفسی کودکان است. با این حال بسیاری از

## افزایش وزن در تعطیلات؛ باورهای درست و نادرست

با نزدیک شدن به سال جدید شاید شما هم جزو افرادی باشید که از همین الان دغدغه‌ی مقاومت در برابر پرخوری و بی‌توجهی نسبت به رژیم غذایی ذهن‌تان را مشغول کرده است. احتمالاً تجربه‌های مربوط به سال‌های قبل (اضافه وزن بعد از تعطیلات!) خاطرات بدی برای‌تان به جا گذاشته است. در این مطلب به باورهای درست و نادرست درباره‌ی تاثیر تعطیلات بر وزن اشاره می‌کنیم.

### باور اشتباه:

#### بیشتر افراد یک سایز اضافه می‌کنند

مطالعه‌ای از دانشگاه تگزاس که روی ۴۸ مرد و ۱۰۰ زن بین سنین ۱۸ و ۶۵ سال و در مدت ۶ هفته‌ی بین عید شکرگزاری و کریسمس انجام شد، دانشمندان وزن و درصد چربی افراد را در شروع و پایان مطالعه اندازه گرفتند. به طور متوسط این افراد یک و نیم پوند وزن اضافه کرده بودند که خیلی کمتر از ۷ تا ۱۰ پوندی بود که اغلب افراد ادعا می‌کنند در تعطیلات اضافه می‌کنند.

### باور درست:

نفخ کردن به معنی افزایش وزن نیست یکی از علت‌هایی که ممکن است احساس

کنید وزن اضافه کرده‌اید، خوردن غذاهایی است که موجب نفخ و احتباس آب در بدن می‌شوند. مثلاً اگر بیشتر از زمان‌های دیگر، کربوهیدرات مصرف کنید، اضافی آن را به صورت گلیکوژن ذخیره می‌کنید. حمل گلیکوژن زیاد معمولاً باعث احساس بی‌حالی و نفخ می‌شود و احساس می‌کنید شلوارتان تنگ شده است، اما به محض اینکه به عادت‌های غذایی‌تان برگردید، از این حالت نجات پیدا می‌کنید.

همچنین غذاهای پر سدیم مانند نان و کلوچه‌ها که نمکدار به نظر نمی‌رسند هم می‌توانند پُرسدیم باشند و باعث شوند بدن‌تان مایعات اضافی احتباس کند. هیچکدام از این تغییرات در بدن، انباشت چربی نیستند، اما نفخ تولید کرده و شکم را بزرگ و سنگین می‌کنند.

### باور اشتباه:

#### اضافه وزن تعطیلات با ورزش از بین می‌رود

در همان مطالعه‌ای که در دانشگاه تگزاس انجام شد، نیمی از افراد هیچ فعالیتی نداشتند و نیمی دیگر پنج ساعت در هفته به سختی ورزش می‌کردند، اما هر دو گروه به یک اندازه وزن اضافه کردند. این اولین مطالعه‌ای نیست که نشان می‌دهد ورزش

شدید و سنگین، ممکن است باعث کنترل وزن نشوند. البته این نتایج به این معنی نیستند که ورزش کردن بی‌فایده است و می‌توانید آن را رها کنید. تمرین و ورزش کردن فواید زیادی دارد که شاید هیچ ربطی به وزن نداشته باشند، مانند کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب، بنابراین به ورزش و تحرک ادامه دهید، فقط آن را به عنوان راهی برای جبران پرخوری‌های‌تان تلقی نکنید.

### باور اشتباه:

#### وزن اضافی بعد از تعطیلات از بین می‌رود

شاید یکی دو کیلوگرم وزن اضافه کردن زیاد به نظر نرسد، اما اگر فقط یک پوند را در نظر بگیرید مثل این است که چهار قالب کره‌ی ۱۰۰ گرمی وارد بدن‌تان کرده‌اید. ضمناً سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند بیشتر ما هرگز اضافه وزن تعطیلات را از دست نمی‌دهیم!

### باور درست:

#### برای کاهش وزن اضافی هرگز دیر نیست

اگر باور اشتباهی که پیش از این گفتیم ناامیدتان کرد انگیزه‌تان را از دست ندهید! از همین امروز شروع کنید و یک یا دو هدف ساده، اما موثر برای خود تعیین کنید: کمتر کربوهیدرات بخورید، بیشتر آب بنوشید! این زمان از سال وقتی است که احتمال اینکه زیاد سراغ کربوهیدرات‌ها بروید زیاد است، البته نباید آن‌ها را به طور کلی حذف کنید، اما مقدار و کیفیت کربوهیدرات مصرفی‌تان را کنترل کنید. نوشیدن آب کافی نیز استراتژی بسیار موثری است که نه تنها بدن را هیدراته نگه می‌دارد بلکه روش خوبی برای کنترل وزن نیز هست. مطالعه‌ای نشان داده افرادی که پیش از غذا دو فنجان آب نوشیده بودند، طی ۱۲ هفته، ۴۰ درصد بیشتر وزن کم کرده بودند و پژوهش دیگری نیز نشان داد نوشیدن آب پیش از غذا به طور طبیعی باعث کمتر خوردن می‌شود. نوشیدن آب کمک‌تان می‌کند کمتر هوس نوشابه‌های شیرین که کنترل وزن را مختل می‌کنند داشته باشید.



## با این مواد غذایی، چاق نخواهید شد

چرب امگا ۳ است؛ ماده ی مغذی ای که بیشتر مردم برای کسب آن تنها از ماهی استفاده می کنند. کلم کیل مانند دیگر سبزیجات مشابه، از ویتامین و فولات زیادی برخوردار است.

### ۳- بلوبری

بلوبری بیشتر از هر میوه ی دیگری حاوی آنتی اکسیدان است. یک فنجان بلوبری ۱۴ درصد از نیاز روزانه ی بدن به فیبر را برطرف می کند و تنها حاوی ۸۵ کالری است.

### ۴- خیار

قسمت عمده ی خیار از آب تشکیل شده و در هر واحد آن تنها ۱۶ کالری وجود دارد. بیشتر مواد مغذی خیار در دانه ها و پوست آن است، به همین دلیل بهتر است که پوست آن را جدا نکنید. پوست و دانه های خیار حاوی فیبر و نوعی ویتامین آ به نام بتاکاروتن هستند که برای چشم ها مفید است.

### ۵- گوجه فرنگی

گوجه فرنگی حاوی لیکوپین، نوعی کاروتنوئید است که به مقابله با بیماری های مزمن کمک می کند و همچنین به گوجه فرنگی رنگی قرمز می بخشد. علاوه بر این، گوجه فرنگی از میزان بالایی ویتامین های آ، سی و ب ۲، فولات، کرومیم، پتاسیم و فیبر برخوردار است.

با وجود مواد مغذی بسیار زیادی که در این ماده ی غذایی وجود دارد، یک گوجه فرنگی متوسط تنها ۲۵ کالری دارد.

### ۶- گریپ فروت

طبق تحقیقات، استفاده از گریپ فروت در رژیم غذایی باعث کاهش وزن می شود، به همین دلیل اغلب آن را میوه ای رژیمی می دانند. گریپ فروت به دلیل فیبر زیادی که دارد، با تثبیت میزان قند خون و کمک به احساس سیری برای مدتی بیشتر، از گرسنه شدن جلوگیری می کند. در نیمی از یک

اگرچه ماده ی غذایی ای وجود ندارد که میزان کالری آن صفر باشد اما مواد غذایی ای هستند که می توانیم بدون نگرانی از افزایش وزن و با خیالی آسوده آن ها را بخوریم. این مواد غذایی به طور کلی در دسته ی میوه ها یا سبزیجات بدون نشاسته قرار می گیرند. کارشناسان معتقدند به چند دلیل مصرف این مواد غذایی باعث افزایش وزن نمی شود:

بخش اعظم آن ها از آب تشکیل شده است. کالری کمی دارند. حاوی فیبر هستند که به احساس سیری و حفظ آن کمک می کند. اگرچه این میوه ها و سبزیجات پروتئین زیادی ندارند، اما سرشار از ویتامین، آنتی اکسیدان و دیگر مواد مغذی ای هستند که فواید زیادی برای سلامتی دارند. توجه داشته باشید که مانند هر ماده ی غذایی دیگری، اگر در خوردن این مواد غذایی افراط کنید، دچار افزایش وزن خواهید شد. اما به دلایلی که در بالا ذکر شد، بعید است که در مورد این مواد غذایی زیاده روی کنید.

### ۱- کرفس

نزدیک به ۹۵ درصد از کرفس را آب تشکیل می دهد، اما این به معنای آن نیست که کرفس فایده ی قابل توجهی برای سلامتی ندارد. کرفس حاوی پتاسیم، فولات (ویتامین ب ۹) و فیبر است و ۳۰ درصد از نیاز روزانه ی بدن به ویتامین کا را تأمین می کند. در هر واحد کرفس تنها ۶ کالری وجود دارد. بهتر است که کرفس را تازه مصرف کنید. این ماده ی غذایی بعد از گذشت ۵ تا ۷ روز از زمان خرید، بسیاری از آنتی اکسیدان های خود را از دست می دهد.

### ۲- کلم کیل

کلم کیل از کالری کمی برخوردار است، به طوری که در یک فنجان کلم کیل خام تنها ۳۳ کالری وجود دارد. اما هر واحد این ماده ی غذایی نزدیک به ۳ گرم پروتئین و ۵/۲ گرم فیبر دارد. کلم کیل یکی از معدود مواد غذایی ای است که حاوی اسید





علاوه بر آن، مصرف شاه توت به بهبود گوارش و حفظ هوشیاری کمک می کند و با محکم کردن بافت بدن، موجب جوانسازی پوست می شود. در هر واحد شاه توت ۶۲ کالری وجود دارد.

#### ۱۱- کاهو

در هر واحد اغلب انواع کاهو -نوع معمولی آن یا کاهوی کله گرد- تنها ۱۰ تا ۲۰ کالری وجود دارد. اگرچه کاهو حاوی پروتئین زیادی نیست، اما از ویتامین ها و مواد مغذی زیادی مثل فولات، آهن و ویتامین های آ و سی برخوردار است.

#### ۱۲- پرتغال

اغلب مردم تنها درباره ی ویتامین سی موجود در پرتغال اطلاع دارند اما این میوه فواید زیاد دیگری هم دارد. از آنجایی که ویتامین سی برای تولید کلاژن در بدن ضروری است، پرتغال به حفظ سلامتی و زیبایی پوست کمک می کند. همچنین این میوه از کالری کمی برخوردار است؛ به طوری که در یک پرتغال متوسط ۸۰ کالری وجود دارد. اگر شما هم از آن دسته کسانی هستید که بخش های سفید رنگ پوست خارجی پرتغال را جدا می کنید و نمی خورید، باید این عادت را کنار بگذارید. این لایه های سفید رنگ حاوی مقدار زیادی فیبر هستند که به کاهش کلسترول و قند خون کمک می کند.

#### ۱۳- توت فرنگی

ویتامین سی موجود در هر واحد توت فرنگی بیشتر از پرتغال است. به علاوه، این میوه حاوی آنتی اکسیدانی به نام پلی فنول است. توت فرنگی منبع بسیار خوبی از پتاسیم و فیبر بوده و فاقد چربی، سدیم و کلسترول است، به همین دلیل برای قلب مفید است. در یک فنجان توت فرنگی ۵۰ کالری وجود دارد.

#### ۱۴- طالبی

کالری موجود در طالبی کمی بیشتر از گرمک (۶۴) بوده و بخش عمده ی این کالری ناشی از ۱۴ گرم قند طبیعی موجود در این میوه است.

گریپ فروت، تنها ۵۰ کالری وجود دارد.

ویتامین سی موجود در گریپ فروت می تواند خطر بروز بسیاری از بیماری ها مثل سرطان و مشکلات قلبی را کاهش دهد. گریپ فروت همچنین می تواند تأثیر زیادی در کاهش کلسترول و بهبود گوارش داشته باشد. علاوه بر این، فولات موجود در این میوه، آن را به میان وعده ای مناسب برای زنان باردار تبدیل کرده است.

#### ۷- کلم بروکلی

کلم بروکلی اگر به صورت خام یا بخارپز شده مصرف شود مغذی تر است. این ماده ی غذایی حاوی سولفورافان، نوعی آنتی کارسینوژن است که در از بین بردن مواد شیمیایی سرطان زا به از طریق محیط زیست و غذا وارد بدن می شود موثر است. علاوه بر ویتامین های آ، سی، ای و ک، هر واحد کلم بروکلی بخارپز شده ۲۰ درصد از نیاز روزانه ی بدن به فیبر را تأمین می کند. در هر واحد کلم بروکلی تنها ۳۱ کالری وجود دارد.

#### ۸- گرمک

میزان بتاکاروتن موجود در گرمک بیشتر از میوه های دیگری مانند پرتغال، گریپ فروت، هلو و انبه است. تنها یک فنجان گرمک علاوه بر دارا بودن پتاسیم، بیشتر از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه ی بدن به ویتامین های آ و سی را برطرف می کند. به علاوه، از آنجایی که ۹۰ درصد این میوه از آب تشکیل شده، در هر واحد آن تنها ۵۵ کالری وجود دارد.

#### ۹- گل کلم

گل کلم فواید مختلفی دارد و بسیار مغذی است. این سبزی حاوی آنتی اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی است که هر دوی آن ها به مقابله با بیماری های مزمن کمک می کند. همچنین گل کلم منبع بسیار خوبی از فولات، فیبر و ویتامین های سی و کاست. در هر واحد گل کلم ۲۵ کالری وجود دارد.

#### ۱۰- شاه توت

شاه توت فواید زیادی برای سلامتی دارد. مانند دیگر انواع توت، این میوه سرشار از ویتامین سی و آنتی اکسیدانی به نام بیوفلاونوئید است.

## ۵ خاصیت قهوه سبز؛ چطور قهوه سبز را دم کنیم و با آن لاغر شویم



دارا بودن کافئین، می‌تواند تا حدی متابولیسم بدن را افزایش دهد. همین افزایش متابولیسم، چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد، بنابراین واقعیت این است که قهوه سبز روی کاهش وزن تاثیر دارد اما این خاصیت زمانی است که قهوه به‌طور منطقی و با رعایت اصول صحیح تغذیه و ورزش مصرف شود.

### ۲- کاهش فشار و قند خون

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در قهوه سبز به کاهش فشارخون کمک می‌کنند. از سوی دیگر تاثیر قهوه در کنترل قند خون به خاطر پولىفنول‌ها و اسید کلروژنیک موجود در آن است. این ترکیبات روی هورمون‌های ترشح شده از لوله گوارش تأثیر گذاشته و جذب گلوکز (قند) را کاهش می‌دهند. البته نوشیدن این قهوه به تنهایی نه سبب کاهش فشار خون و نه پایین آوردن قند خون می‌شود. رعایت یک رژیم غذایی اصولی و سالم در کنار نوشیدن روزانه ۲ فنجان قهوه سبز به کاهش فشار خون و قند خون کمک می‌کند.

### ۳- پیشگیری از آلزایمر

پلیفنول‌های موجود در قهوه سبز مانع تشکیل پلاک «آمیلوئید» می‌شود که عامل اصلی ابتلا به بیماری آلزایمر یا

قهوه سبز همان قهوه کال و بو نداده است که به خاطر حرارت نداشتن میزان کافئین و بخصوص پولىفنول‌ها، اسید کلروژنیک، کافئیک و کینیک آن بیشتر از قهوه بوداده است. در نتیجه خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی آن از قهوه معمولی بیشتر است. به نظر می‌رسد این پولىفنول‌های موجود در قهوه سبز هستند که اثرات مثبتی روی سلامت انسان و لاغری دارند. در این نوشتار با ما همراه باشید تا هم از خواص قهوه سبز و هم طرز دم کردن قهوه و لاغر شدن با آن را به شما بگوییم.

### خواص بی‌نظیر قهوه سبز برای سلامتی

#### ۱- کاهش وزن و لاغری

قهوه سبز سرشار از اسید کلروژنیک و پولىفنول است. به اعتقاد برخی پزشکان اسید کلروژنیک خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و به همین دلیل به کاهش فشارخون و کاهش وزن کمک می‌کند. در حقیقت قهوه سبز با افزایش عملکرد سوخت و ساز بدن و متابولیسم سبب کاهش وزن و لاغری می‌شود. با این‌همه در مورد خواص لاغری هیچ ماده غذایی نمی‌توان اغراق کرد. یکی از خواص قهوه سبز این است که تا حدی باعث کاهش اشتها می‌شود. علاوه بر این قهوه به دلیل



همان زوال عقل است. از سوی دیگر کافئین موجود در قهوه احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. اگر در طول روز ۲ فنجان قهوه سبز یا قهوه معمولی مصرف کنید ۶۵ درصد کمتر از کسانی که اصلاً قهوه میل نمی‌کنند خطر ابتلا به آلزایمر شما را تهدید می‌کند.

#### ۴- کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب

تأثیر عملکرد قهوه سبز در احتمال پیشگیری از چرب شدن کبد در انسان هنوز ثابت نشده است. اما طبق تحقیقاتی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است اسید کلروژنیک موجود در قهوه از کبد در برابر مضرات رژیم‌های غذایی نامناسب محافظت می‌کند. علاوه بر این کافستول و کائوتول موجود در این قهوه باعث تحریک آنزیم‌های سم‌زدای کبد و محافظت از آن می‌شوند.

#### ۵- سرحال و هوشیار شوید

همانطور که کافئین موجود در قهوه معمولی خستگی را از بین برده و سطح هوشیاری را بالا می‌برد قهوه سبز به دلیل میزان ۲ تا چهار برابر کافئین موجود در آن این تأثیر را بیش از پیش بر روی بدن انسان می‌گذارد. میزان هوشیاری را بالا برده و باعث افزایش تمرکز می‌شود.

#### چطور قهوه سبز را دم کنیم؟

برای دم کردن قهوه سبز به یک فنجان دانه قهوه، یک قوری و یک قابلمه نیاز دارید. مثل قهوه معمولی می‌توانید از پودر و هم از دانه‌های قهوه سبز استفاده کنید. اگر می‌خواهید دانه قهوه را دم کنید ابتدا دانه‌های قهوه را با آب بشوید. نسبت آب به قهوه سه به یک است.

پس سه فنجان آب و یک فنجان دانه قهوه را در قابلمه بریزید. ابتدا شعله را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید. سپس شعله را کم کنید و صبر کنید تا روی حرارت ملایم به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد.

مخلوط آب و قهوه را مرتب هم بزنید تا دانه‌های قهوه به خوبی با آب جوش ترکیب شوند. بعد از ۱۵ دقیقه مواد داخل قابلمه را از یک صافی رد کنید و اجازه دهید کمی خنک شود و سپس آن را میل کنید.

برای لاغری و کاهش وزن با قهوه سبز یادتان باشد ورزش و رعایت رژیم غذایی اصولی را فراموش نکنید. برای مصرف قهوه سبز تعادل را رعایت کنید. مصرف بیش از دو فنجان قهوه سبز در طول روز برای بدن مضر است. مصرف این قهوه برای برخی افراد مضر است:

\* زنان باردار و شیرده

\* افراد مبتلا به بیماری‌های انعقاد خون  
\* قهوه سبز را با فاصله حداقل ۲ ساعت از مصرف مکمل‌های حاوی روی و آهن مصرف کنید زیرا جذب روی و آهن جلوگیری می‌کند.  
\* قهوه سبز را همراه داروهای ضد دیابت مصرف نکنید زیرا کلروژنیک اسید موجود در آن اثر این داروها را تشدید می‌کند.

در مجموع برخی عوارض قهوه سبز در صورت رعایت نکردن میزان صحیح مصرف و نیز در افرادی که برای میل کردن آن محدودیت دارند عبارتند از:

بی‌خوابی، سردرد، اضطراب و بی‌قراری، سندروم روده تحریک‌پذیر، اسهال، استفراغ، تهوع، افزایش سطح کلسترول خون به دلیل وجود کافئین تصفیه نشده در قهوه و شکستگی استخوان در نتیجه استئوپروز. در حقیقت کافئین و سایر ترکیبات موجود در این قهوه مقدار آزاد شدن کلسیم از استخوان‌ها را افزایش می‌دهند. در نتیجه کلسیم از طریق ادرار دفع و همین امر باعث ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود. به همین دلیل افراد مبتلا به استئوپروز به خصوص در زنان یائسه باید مصرف کافئین خود را به کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز کاهش دهند (۲-۳ فنجان قهوه در طی روز).

منبع: زوم تک





## ۱۰ روش برای تسکین گلودرد

پزشکان معمولاً توصیه می کنند که نصف قاشق چایخوری نمک را در یک فنجان آب حل کنید و غرغره کنید. اگر مزه شور آن برایتان قابل تحمل نیست، کمی عسل به آن اضافه کنید تا مزه آن بهتر شود.

### قرص مکیدنی و اسپری سرفه

مکیدن قرص سرفه موجب تحریک بزاق سازی می شود و بدین ترتیب گلودی شما مرطوب می ماند. برای آنکه تأثیر این قرص ها بیشتر شود طعم های سرد یا کرخ کننده مانند منتول یا اکالیپتوس را انتخاب کنید. اسپری های بدون نسخه هم تأثیر مشابهی دارند. این اسپری ها گلودرد شما را درمان نمی کنند و با سرماخوردگی شما مبارزه نمی کنند، ولی منطقه دردناک را بطور موقتی بیحس می کنند. ماده فعال این اسپری فنول نام دارد که یک ماده ضدعفونی موضعی است و خواص آنتی باکتریال دارد.

### شربت سرفه

حتی اگر سرفه نداشته باشید، شربت های سرفه بدون نسخه به تسکین گلودرد کمک می کنند. این شربت ها مانند اسپری و قطره، دیواره گلو را می پوشانند و بطور موقتی درد را تسکین می دهند.

اگر قرار است سر کار بروید، سعی کنید شربتی بخرید که خواب آور نباشد.

این درمان های آسان بدون نیاز به نسخه پزشک، درد گلو و خارش آن را خیلی زود تسکین می دهند و حال بهتری به شما می دهند. گلودرد ممکن است نشانه اولیه سرماخوردگی باشد. دلیل گلودرد هرچه باشد، اولین نگرانی شما پس از شروع گلودرد این است که چطور آن را فوراً تسکین دهید. ممکن است بخواهید فوراً نزد پزشک بروید، ولی باید بدانید که بعضی از بهترین درمان، درمان های خانگی و بدون نسخه پزشک هستند. در زیر چند مورد از آنها را می بینید.

### داروهای ضدالتهابی

یکی از مؤثرترین راه های درمان گلودرد در کابینت داروهای شما پنهان است، یعنی داروهای ضدالتهابی و غیراستروئیدی که بدون نسخه پزشک می توانید آنها را تهیه کنید. این داروها ترکیبی از مسکن و ضدالتهاب هستند که حال شما را بهتر می کنند و التهاب گلودی شما را کاهش می دهند. اگر تب هم به گلودرد شما اضافه شده باشد، تب شما را هم پائین می آورند.

### غرغره آب نمک

مطالعات مختلف نشان داده اند که چند بار غرغره آب نمک ولرم در روز التهاب گلو را کاهش می دهد و خلط را کم می کند و باکتری ها و مواد آلوده را از بدن خارج می کند.

## مایعات

اینکه همیشه آب بدن‌تان را حفظ کنید بسیار مهم است، به خصوص زمانی که بیمار هستید یا گلویتان دردناک یا ملتهب شده است باید مایعات کافی بنوشید تا جائیکه ادرار شما زرد روشن یا بی رنگ شود. این باعث می شود که غشاهای مخاطی مرطوب بمانند و بهتر بتوانند با باکتری‌ها مبارزه کنند. اینکه چه می نوشید به خودتان بستگی دارد. همیشه آب بسیار خوب نتیجه می دهد، ولی می توانید چیزهای شیرین یا آبمیوه یا آب مرغ هم بنوشید.

## چای

اگر از چای نوشیدن خسته شده اید، یک لیوان چای گیاهی گرم برای گلودردتان تسکین خوبی است. بهتر از چای معمولی، چای های گیاهی هستند که حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که ایمنی بدن را تقویت می کنند و عفونت ها را از بدن دور می کنند. می توانید به چای تان یک قاشق چایخوری عسل هم اضافه کنید تا درمان فوری تری داشته باشید.

## سوپ مرغ

درمانی قدیمی برای سرماخوردگی که گلودرد را نیز خوب می کند. سدیم موجود در آب مرغ در واقع دارای خواص ضدالتهابی است و گلو را نیز خوب می کند. وقتی بیمار می شوید، سوپ مزیت دیگری نیز برایتان دارد: وقتی گلودرد دارید بلع غذا برایتان دشوار می شود، ولی نوشیدن سوپ برایتان راحت تر است و در ضمن مواد غذایی لازم برای مبارزه با عفونت ها نیز به وفور در سوپ یافت می شود.

## استراحت

ممکن است این روش سریع ترین روش نباشد، ولی استراحت کردن شاید بهترین چیز برای مبارزه با عفونتی باشد که موجب



گلودرد شما شده است. اکثر گلودردها ناشی از ویروس های سرماخوردگی هستند و می دانیم که وقتی سرما می خورید دیگر کار زیادی برای درمانش نمی توانید انجام دهید تا آنکه دوره آن تمام شود. ولی اگر استراحت کافی داشته باشید حداقل بدن‌تان راحت تر می تواند با ویروس مقابله کند.

## آنتی بیوتیک ها

حدود ۱۰ درصد اوقات در بزرگسالان گلودرد ناشی از عفونت باکتریایی است. اگر و فقط اگر آزمایش شما در مورد عفونت باکتریایی مثبت بود، پزشک باید برایتان آنتی بیوتیک تجویز کند. آنتی بیوتیک هایی که برای گلودرد ناشی از ویروس تجویز می شوند، اثربخش نخواهند بود.

نکته مهم اینکه همیشه داروها را کامل مصرف کنید تا بیماری تان کاملاً از بین برود.

منبع: برترین ها



# غذاها و نوشیدنی‌هایی برای کنترل قند خون

و با کمی دارچین به عنوان دسر یا یک اسنک گرم میل کنید.

## بادام

بادام که پای ثابت آجیل است سرشار از منیزیم می‌باشد که ماده‌ی معدنی مفیدی برای کمک به بدن در استفاده‌ی موثرتر از انسولین خودش است. مصرف روزانه ۲۸ گرم بادام، تقریباً ۳۰ درصد از نیاز روزانه‌ی شما به منیزیم را تامین می‌کند. ضمناً، مغزهایی مانند بادام غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع، پروتئین و فیبر هستند که باعث می‌شود اسنک بسیار مفیدی برای دیابتی‌ها باشند.

## اسفناج

یک فنجان اسفناج پخته ۲۱ کالری دارد و سرشار از منیزیم و فیبر است. می‌توانید اسفناج را خام، تفت داده شده در روغن زیتون، بخارپز و یا در ترکیب با سایر غذاها مصرف کنید. همچنین می‌توانید یک مشت اسفناج را در اسموتی‌تان بریزید یا به جای کاهو در سالاد از آن استفاده کنید.

## دانه چیا

حتماً شنیده‌اید که کاهش وزن اضافی و کنترل وزن یکی

اگر دیابت یا پیش دیابت دارید، یک برنامه غذایی مناسب، کلید کنترل قند خون‌تان است. گاهی انتخاب غذا یا نوشیدنی مناسب در یک رژیم غذایی دیابتی کار سختی می‌شود.

## انواع لوبیا

لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید، لوبیا قرمز و هر نوع لوبیای دیگری، شاخص گلیسمی پایین دارند، یعنی کربوهیدراتهای آنها به آرامی گوارش می‌شوند و از این رو کمتر ممکن است قند خون‌تان را ناگهان بالا ببرند. طبق یافته‌ها، خوردن روزانه یک فنجان لوبیا به مدت سه ماه توانسته بود سطح HbA1c را پایین بیاورد.

## سیب

خیلی‌ها تصور می‌کنند میوه‌ها در رژیم غذایی دیابتی‌ها جایی ندارند اما این درست نیست. فرد دیابتی می‌تواند میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین یا متوسط (مانند سیب) مصرف کند. خوردن یک عدد سیب در روز، فواید دیگری نیز دارد چون حاوی فیبر زیاد و ویتامین C بوده و چربی نیز ندارد. ضمناً سیب اسنک خوبی است که به راحتی می‌توانید با خود همراه داشته باشید. همچنین می‌توانید سیب را بپزید





فراموش نکنید که جو دوسر فرآوری شده و آماده، شاخص گلیسمی اش افزایش یافته است و مناسب دیابتی‌ها نیست. می‌توانید از جو دوسر در انواع سوپ، اسموتی‌ها و ... استفاده کنید.

#### زردچوبه

زردچوبه این ادویه‌ی طلایی حاوی کورکومین است. کورکومین ماده‌ای است که می‌تواند لوزالمعده را سالم نگه داشته و از تبدیل پیش دیابت به دیابت نوع دوم پیشگیری کند. محققان در مطالعه‌ای به افرادی که پیش دیابت داشتند، به مدت ۴ ماه روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم مکمل کورکومین دادند (گروه دیگری نیز دارونما مصرف کردند) و دریافتند ۱۶ درصد از افرادی که دارونما مصرف کرده بودند بیماری‌شان از پیش دیابت به دیابت نوع دوم تبدیل شد، در حالیکه تمام افرادی که کورکومین مصرف کرده بودند همچنان در مرحله‌ی پیش دیابت باقی ماندند. این مطالعه تأییدی بود بر استفاده از این ادویه‌ی قدیمی برای بهبود حساسیت به انسولین.

#### چای بابونه

سالهاست که از چای بابونه برای انواع بیماری‌ها استفاده می‌شود. پژوهش‌های نشان داده‌اند چای بابونه خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی دارد و می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. در آزمایشی به مدت شش هفته سه بار در روز و بعد از غذا، یک فنجان چای بابونه داده شد و معلوم شد قند خون، انسولین و مقاومت به انسولین در این افراد کاهش یافته است. می‌توانید به جای قهوه بعد از غذای‌تان، یک فنجان چای تازه دم بابونه با یک برش لیموترش تازه بنوشید.

از بهترین راه‌های بهبود سطح قند خون است. دانه چیا در این کار کمک‌تان می‌کند. مطالعه‌ای اخیر نشان داده افراد دیابتی که به مدت شش ماه تقریباً سی گرم دانه چیا به رژیم غذایی کنترل شده خود اضافه کرده بودند، نزدیک به دو کیلوگرم از وزن خود کم کرده و از دور کمرشان نیز نزدیک به چهار سانتیمتر کم شده بود. دانه چیا علاوه بر فیبر حاوی پروتئین نیز هست و ۱۸ درصد از نیاز روزانه شما به کلسیم را تامین می‌کند. می‌توانید یک چهارم فنجان دانه چیا را با یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی و نصف فنجان میوه خرد شده ترکیب کرده، طی شب در یخچال قرار داده و صبح روز بعد برای صبحانه میل کنید.

#### بلوبری

بلوبری دارای ترکیباتی است که نشان داده شده به کاهش ریسک بیماری قلبی و بهبود استفاده از انسولین توسط بدن کمک می‌کند. طبق یافته‌های جدید علمی، خوردن تقریباً ۲ فنجان بلوبری در روز، حساسیت به انسولین را در افراد دچار اضافه وزن که مقاومت به انسولین داشتند افزایش داده بود. بلوبری منبع عالی فیبر و سایر مواد مغذی مانند ویتامین C و آنتی‌اکسیدانهاست. می‌توانید نصف فنجان بلوبری تازه (یا بلوبری منجمد یخ زدایی شده) را با یک قاشق ماست خالص ترکیب و میل کنید. افزودن بلوبری به اسموتی‌های‌تان نیز ایده خوبی است.

#### جو دوسر

جو دوسر تنها برای قلب مفید نیست، بلکه می‌تواند قند خون‌تان را نیز تنظیم کند. جو دوسر مانند سیب، شاخص گلیسمی پایینی دارد.

## فواید ویتامین D که زندگی‌تان را نجات می‌دهد

ویتامین D، انقباضات عضله رحم را حین زایمان تقویت کند که این یکی از بسیار کارکردهای ویتامین D است. ضمناً ویتامین D سیستم ایمنی مادر و کودک را نیز تقویت می‌کند. یک زن باردار به چه مقدار ویتامین D نیاز دارد؟ در مطالعه‌ای معلوم شد زنانی که طی بارداری خود دوزهای بالایی از ویتامین D دریافت کرده بودند، ریسک مشکلات بارداری‌شان بسیار کمتر بوده است. بهتر است در مورد مصرف مکمل ویتامین D و دوز مناسب‌تان با پزشک خود مشورت کنید.

### پیشگیری از چاقی:

یک دلیل دیگر برای اهمیت ویتامین D کافی برای مادران باردار: تحقیقات نشان داده فرزندان زنان باردار که کمبود ویتامین D دارند در آینده کودکان و بزرگسالانی چاق خواهند بود. بچه‌های ۶ ساله‌ای که مادران‌شان طی سه ماهه اول بارداری کمبود ویتامین D داشتند، نسبت به بچه‌هایی که مادران‌شان در دوران بارداری ویتامین D کافی داشتند، چاق‌تر بودند و دور کمرشان بیشتر بوده است. ضمناً چربی بدنی این بچه‌ها دو درصد بیشتر بوده است. این افزایش درصد چربی شاید زیاد به نظر نیاید اما حتی یک سانتیمتر افزایش دور کمر هم معضل بزرگی است، مخصوصاً اگر این روند افزایش چربی در طول زندگی‌شان ادامه داشته باشد.

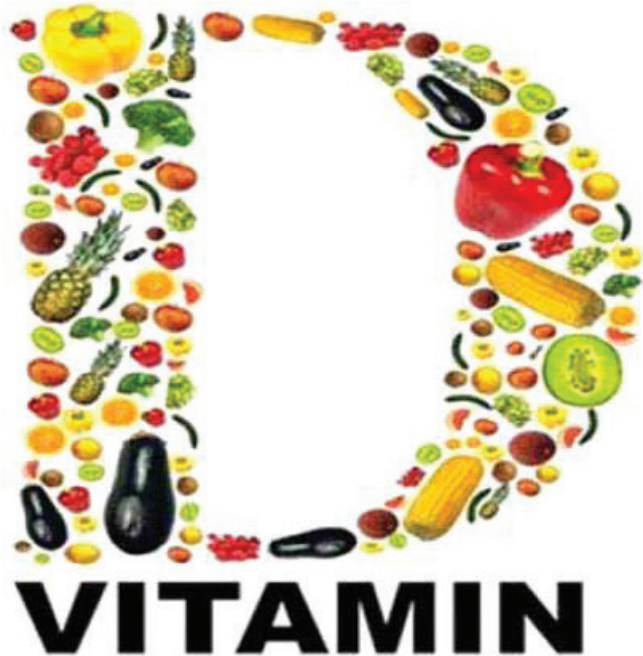
ویتامین D ویتامین خورشید نیز نامیده می‌شود زیرا بدن ما در واکنش به نور خورشید آن را می‌سازد. ما به دلیل ترس از سرطان پوست و پیری زودرس پوست معمولاً از ضد آفتاب استفاده می‌کنیم و مراقبیم زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیریم تا از پوست‌مان محافظت کنیم، اما از این محافظه کاری باعث می‌شود توانایی تولید ویتامین D در بدن‌مان محدود شود، و ضمناً فواید ویتامین D که جذب می‌کنیم نیز کم خواهد شد.

بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند روزانه ۱۵ دقیقه بدون ضد آفتاب و محافظ زیر نور خورشید باشیم تا بدن‌مان فرصت تولید ویتامین D مورد نیاز روزانه‌مان را داشته باشد. ضمناً شما می‌توانید این ویتامین را از طریق شیر و سایر لبنیات غنی شده و برخی از غلات صبحانه که با ویتامین D غنی شده‌اند دریافت کنید.

### بارداری سالم‌تر برای مادر و جنین:

مادران بارداری که سطح ویتامین D خون‌شان کم است بیشتر در معرض فشار خون بالا (که به طور بالقوه مرگ آور است)، زایمان زود هنگام و به دنیا آوردن کودک کم وزن قرار دارند، که البته مشکل به همین جا ختم نمی‌شود؛ مادرانی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر احتمال دارد نیاز به سزارین پیدا کنند و بیشتر در معرض عفونت هستند. بنابراین لازم است زن باردار، ویتامین D کافی داشته باشد تا گیرنده‌های





### حفظ سلامت ریه‌ها:

بچه‌های متولد شده از مادرائی که کمبود ویتامین D دارند بیشتر مستعد ابتلا به آسم و سایر ناهنجاریهای تنفسی هستند. ویتامین D کافی در بدن به عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند و ایمنی مادر طی بارداری به کودک منتقل خواهد شد.

### پیشگیری از دیابت:

کودکانی که طی اولین سال از زندگی خود ویتامین D کافی دریافت می‌کنند، کمتر ممکن است دچار دیابت نوع اول در سالهای بعدی زندگی خود شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکانی که طی اولین سال زندگی‌شان، روزانه ۲۰۰۰ واحد ویتامین D دریافت کرده بودند، ۸۸ درصد کمتر در معرض ابتلا به دیابت طی سی سال بعدی عمر خود بودند. همچنین شواهدی وجود دارد که حاکی از آن است که ویتامین D کافی در برابر دیابت نوع دوم که ارتباط نزدیکی با چاقی دارد محافظت می‌کند. مردان و زنانی که بیشترین میزان کلسیم و ویتامین D را مصرف می‌کنند، کاهش ۳۳ درصدی در ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم دارند. یکی از توجیحات ممکن برای این ارتباط می‌تواند این باشد که سلول‌های بتا در لوزالمعده که انسولین ترشح می‌کنند، گیرنده‌های ویتامین D دارند و دریافت میزان کافی از این ویتامین می‌تواند به این سلول‌ها در تولید زیاد انسولین و کنترل قند خون کمک کند.

### مهاری بیماری خود ایمنی:

آمار بیماریهای خود ایمنی روز به روز در حال افزایش است و کمبود ویتامین D می‌تواند علت باشد. تحقیقات نشان داده کمبود ویتامین D با افزایش ریسک آرتريت روماتوئید، بیماری کرون، ام اس و لوپوس ارتباط دارد. وقتی ویتامین D با گیرنده‌های موجود در سیستم ایمنی پیوند می‌زند، به سیستم ایمنی کمک می‌کند کارش

را بهتر انجام دهد که می‌تواند تشخیص مهاجمان خطرناک و حمله به آنها باشد، نه حمله به بافت‌های سالم و نرمال، که تعریف یک بیماری یا مشکل خود ایمنی است.

### تقویت استخوانها:

ویتامین D و کلسیم با هم، استخوانها را تقویت و سلامت آن را حفظ می‌کنند. ویتامین D به کلسیم کمک می‌کند تا کارش را انجام دهد و بدون آن، استخوانها شکننده خواهند شد. دو بیماری شایع استخوانی به دلیل کمبود ویتامین D بروز می‌کنند: نرمی استخوان (در کودکان) و استئومالاسی (نرمی استخوان در بزرگسالان). هر دو بیماری موجب انتشار دردهای بدنی، ضعف عضلات و شکنندگی استخوانها می‌شوند.

### پیشگیری از سرطان سینه:

ویتامین D کافی می‌تواند ریسک سرطان سینه را پایین بیاورد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید و داشتن ویتامین D کافی در سالهای اولیه‌ی بزرگسالی، احتمال ابتلا به سرطان پیشرفته سینه در سالهای بعدی زندگی را کم می‌کند. زنانی که زیاد در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، ریسک سرطان سینه را به نصف کاهش می‌دهند.

### کاهش ریسک سایر سرطانها:

سرطان سینه تنها سرطانی نیست که ویتامین D می‌تواند از ما در برابرشان محافظت کند. برای نمونه ویتامین D کافی می‌تواند ریسک سرطانهای مقعد، پروستات و لوزالمعده را نیز کاهش بدهد. در مطالعه‌ای که روی ۳۴۰۰۰ بزرگسال صورت گرفت، معلوم شد آنهايي که سطح بیشتری از ویتامین D داشتند، احتمال ابتلا به تمام انواع سرطانها در آنها ۲۰ درصد کمتر بوده است.

**حفظ سلامت قلب:**

دویست ژن در سیستم قلبی و عروقی وجود دارد که با ویتامین D تنظیم و کنترل می‌شوند. برخی مطالعات دریافته‌اند ویتامین D می‌تواند جلوی تجمع کلسترول در عروق را بگیرد. همچنین این ماده‌ی مغذی می‌تواند فشار خون را تنظیم کرده و عملکرد سلولهای قلب را بهبود بدهد. پژوهشی جدید نشان می‌دهد ویتامین D<sub>3</sub> می‌تواند آسیب‌های وارد شده بر قلب و عروق که ناشی از مشکلاتی چون فشار خون بالا و دیابت هستند ترمیم و بازیابی کند. امروزه پزشکان می‌دانند که بسیاری از بیمارانی که دچار حمله قلبی می‌شوند، کمبود ویتامین D<sub>3</sub> دارند. البته اینگونه نیست که کمبود ویتامین D<sub>3</sub> موجب حمله قلبی شود، بلکه ریسک حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

**مغزتان را نجات می‌دهد:**

کمبود شدید ویتامین D تاثیر بزرگی روی عملکرد ادراکی دارد. افرادی که سطح ویتامین D خون‌شان خیلی کم است، دو برابر سایرین در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر یا سایر انواع زوال عقل هستند.

**پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا:**

بیشتر ما وقتی به پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا فکر می‌کنیم، ویتامین C و زینک به ذهن‌مان خطور می‌کند اما ویتامین D را نیز باید وارد این لیست کنیم. مطالعاتی نشان داده افرادی که سطح ویتامین D شان پایین‌تر بوده است، بیشتر ممکن است به عفونت‌های سیستم تنفسی دچار شوند و پژوهشی در ژاپن نیز نشان داد بچه‌های دبستانی که روزانه ۱۲۰۰ واحد ویتامین

دریافت کرده بودند، ۴۲ درصد کمتر دچار آنفلوآنزا و سرماخوردگی شدند.

**سلامت عروق:**

مصرف ویتامین D کافی می‌تواند عروق را منعطف نگه دارد که به طور بالقوه، ریسک بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی را پایین می‌آورد. در مطالعه‌ای وقتی افراد چاق، به مدت ۴ ماه، مکمل ویتامین D مصرف کردند، سفتی عروق‌شان کاهش یافت. افرادی که ۲۰۰۰ واحد ویتامین D در روز مصرف کرده بودند، کاهش دو درصدی در سفتی عروق داشتند و آنهایی که تنها ۶۰۰ واحد ویتامین D در روز مصرف کرده بودند، کاهش بسیار کمی در سفتی عروق‌شان روی داده بود (حدود ۰٫۱ درصد). میزان فعلی توصیه شده به دریافت ویتامین D در روز (۶۰۰ واحد) ممکن است برای سلامت استخوانها خوب باشد اما طبق شواهد و یافته‌ها برای بهره بردن از سایر فواید آن به میزان بیشتری نیاز است.

**بهبود خلق و خو:**

کمبود ویتامین D منجر به افت سروتونین می‌شود. در مطالعاتی که روی حیوانات دچار کمبود سروتونین انجام شد، معلوم شد ویتامین D، سطح سروتونین را افزایش می‌دهد. خیلی از داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب، سروتونین را هدف می‌گیرند. زنانی که افسردگی متوسط تا شدید دارند، بعد از اینکه کمبود ویتامین D در خونشان درمان شد، بهبودی‌هایی حاصل کردند و این نتیجه‌ای بود که مطالعه‌ی کوچکی نشان داد. تشخیص کمبود ویتامین D و درمان آن در بیماران دچار افسردگی می‌تواند راهی ساده و موثر برای کمک به درمان باشد.







### تقویت تعادل و پیشگیری از زمین افتادن:

در مطالعه‌ای که روی افراد سالمند انجام شد بعد از اینکه این افراد غذاهای غنی شده با ویتامین D مصرف کردند، احتمال بر زمین افتادنشان کمتر شده بود. بر زمین افتادن افراد می‌تواند پیامدهای بسیار بد و گسترده‌ای داشته باشد، مخصوصاً برای افراد سالمند.

### پیشگیری از مرگ ناشی از بیماری قلبی:

مصرف ویتامین D کافی می‌تواند احتمال مرگ زود هنگام را در افراد دچار بیماری قلبی و عروقی به میزان ۳۰ درصد کاهش بدهد. یعنی اگر در معرض کمبود ویتامین D هستید، از پزشکتان بخواهید سطح این ویتامین را در بدن‌تان چک کند.

### تخفیف سندروم روده تحریک پذیر:

ویتامین D علائم سندروم روده تحریک پذیر یا IBS را نیز تخفیف می‌دهد. مکمل ویتامین D می‌تواند برخی از علائم سندروم روده تحریک پذیر مانند شکم درد، نفخ، اسهال و یبوست را تسکین بدهد. این عوارض تا حدود زیادی، کیفیت زندگی فرد بیمار را کاهش می‌دهند.

### کمک به تسکین سر درد:

سر دردهای مزمن به سختی کنترل و درمان می‌شوند. پژوهشی جدید نشان داده کمبود ویتامین D می‌تواند ریسک سر درد را نیز افزایش بدهد. طبق مطالعات، مردانی که کمترین ویتامین D را داشتند، دو برابر بیشتر از مردانی که ویتامین D بدن‌شان کافی بوده مستعد سر دردهای آزاردهنده‌ی هفتگی بودند.

### پیشگیری از نارسایی قلبی:

یک حمله قلبی می‌تواند به عضله قلب آسیب بزند و اگر این آسیب شدید باشد، ریسک نارسایی قلبی را افزایش خواهد داد. آزمایشی روی موشها نشان داد مصرف منظم ویتامین D می‌تواند احتمال نارسایی قلبی را پایین بیاورد. معمولاً بعد از حمله قلبی، بافت قلب زخمی و ضخیم می‌شود اما این موشها بعد از حمله قلبی دچار چنین عارضه‌ای نشده بودند.

### پیشگیری از اوتیسم:

محققان کمبود ویتامین D در زمان تولد را با افزایش احتمال اوتیسم در سه سالگی مرتبط دانسته‌اند. نوزدان مورد آزمایش که کمترین میزان ویتامین D را داشتند، بیشترین ریسک را در ابتلا به اوتیسم دارا بودند.

### کاهش ریسک ام اس:

در این بیماری خود ایمنی، بدن پوشش‌های محافظ عصب‌های حیاتی را نابود می‌کند و خطوط ارتباطی میان مغز و بدن از بین می‌رود. مطالعه‌ای نشان داده که حفظ سطح مناسبی از ویتامین D در بدن می‌تواند ریسک ام اس را پایین بیاورد. با هر واحد افزایش در تراکم ویتامین D، ریسک ابتلا به ام اس به میزان ۳۹ درصد افت می‌کند. افراد شرکت کننده در آزمایش که کمبود ویتامین D داشتند، ۴۳ درصد بیشتر مستعد ابتلا به ام اس بوده‌اند. ضمناً ویتامین D با کاهش احتمال حملات بیماری ام اس نیز روی این بیماری اثر می‌گذارد.

### پیشگیری از حملات شدید آسم:

ویتامین D می‌تواند ریسک حملات گشنده آسم را به نصف برساند. مصرف مکمل ویتامین D، احتمال حملات آسم را که نیاز به بستری شدن دارند تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. ضمناً مصرف مکمل ویتامین D ریسک حملات آسم را که نیازمند قرص‌های استروئیدی یا تزریق استروئید هستند تا ۳۰ درصد کم می‌کند.

### زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر:

اگر فواید گفته شده از ویتامین D هنوز برای‌تان کافی نبوده و متقاعدتان نکرده پس باید بدانید این ویتامین طول عمرتان را نیز زیاد می‌کند. هر چه سطح ویتامین D در بدن پایین‌تر باشد، احتمال مرگ بیشتر خواهد بود. دانشمندان هنوز علت این ارتباط را دقیقاً نمی‌دانند اما با توجه به عملکردهای حیاتی که این ویتامین در بدن دارد، فهم این ارتباط کار سختی نیست.

### آیا به مکمل ویتامین D نیاز دارید؟

بالاخره به چه اندازه ویتامین D نیاز دارید تا از فوایدش بهره مند شوید؟ برای بیشتر افراد، ۶۰۰ واحد در روز ویتامین D توصیه شده است. اگر بالاتر از ۷۱ سال دارید، ممکن است به ۸۰۰ واحد ویتامین D در روز نیاز داشته باشید. این میزانهای توصیه شده برای سلامت استخوان مفیدند اما برای اینکه از سایر مزایای این ویتامین بهره ببرید به مقادیر بیشتری از آن نیاز دارید. یک آزمایش خون ساده می‌تواند نشان دهد وضعیت ویتامین D بدن‌تان چگونه است و آیا به مکمل نیاز دارید یا خیر.

# رژیم سیب زمینی چگونه است و چقدر لاغر می‌کند؟

طول این رژیم چای سیاه، دمنوش، قهوه سیاه ( بدون اضافه کردن شیر و شکر ) و آب بنوشید. به دارندگان این رژیم توصیه می‌شود داروهای ضروری مصرف شود و نیمی از مکمل‌های مورد استفاده تان را بخورید. در زمان اجرای رژیم سیب زمینی نباید ورزش‌های سنگین انجام دهید. ورزش سبک یا پیاده روی گزینه‌های خوبی برای اضافه شدن به رژیم سیب زمینی هستند. راهنماهایی برای بهترین روش پختن سیب زمینی نیز وجود دارند. آب پز کردن سیب زمینی سبب از بین رفتن مقدار زیادی از مواد مغذی آن می‌شود. در این رژیم هدف آن است که افراد بیشترین بهره را از پتاسیم موجود در سیب زمینی ببرند چون افراد بسیاری دچار کمبود پتاسیم هستند. دو روش برای پخت سیب زمینی وجود دارد:

۱. سیب زمینی‌ها را در آب شیرین، آب پز کنید و سپس ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شوند. همچنین آبی که با آن سیب زمینی را آب پز کرده‌اید نگه دارید چون سرشار از مواد مغذی است و در طول روز از آن بنوشید.
۲. سیب زمینی را کباب یا بخارپز کنید و بعد تا ۲۴ ساعت در یخچال نگه دارید تا خنک شود چون قراردادن سیب زمینی در یخچال باعث می‌شود نشاسته‌های مقاوم آن افزایش یابد و به احساس سیری و کنترل اشتها کمک می‌کند. اگر به هر دلیلی نسبت به نشاسته مقاوم حساس هستید و بعد از خوردن سیب زمینی‌های پخته احساس نفخ می‌کنید باید آنها را به صورت گرم بخورید.

**برای چه مدت رژیم سیب زمینی را باید ادامه داد؟**  
طول مدت رژیم سیب زمینی بر اساس ادعای پزشک ابداع

رژیم سیب زمینی یا برنامه غذایی سیب زمینی یک رژیم کوتاه مدت است که ادعا می‌شود به افراد کمک می‌کند و در زمینه کاهش وزن سریع به نتیجه می‌دهد. این رژیم غذایی یک روش تغذیه متعادل مانند رژیم‌های غذایی دیگر نیست. طرفداران این رژیم ادعا می‌کنند رژیم سیب زمینی روشی سریع برای کاهش وزن، کاهش التهاب، تنظیم مجدد اشتها برای شروع کاهش وزن و سالم تر غذا خوردن است.

این رژیم توسط پزشکی در سال ۱۸۴۹ به دلیل چاقی و بد خلق شدن مردم و مشکلات هاضمه ابداع شد. از آنجا که مشکلات چاقی و گوارش امروزه بدتر هم شده است و مردم مداوم به دنبال راه‌های سریع برای برطرف کردن آنها هستند رژیم سیب زمینی نیز دوباره تبدیل به یکی از ترندها شده است.

## چگونه رژیم سیب زمینی می‌گیرند؟

رژیم سیب زمینی ایده بسیار ساده‌ای است و رعایت کردن آن برای فرد هزینه‌ای ندارد. همان‌طور که از نامش پیداست تنها چیزی که در طول رژیم خورده می‌شود سیب زمینی است. فرد در روز ۱ تا ۲٫۵ کیلو سیب زمینی می‌خورد که البته بستگی به اشتهای هر فرد دارد. هیچ غذای دیگری در این رژیم وجود ندارد. اگر دوست داشته باشید کمی نمک به آن اضافه کنید. پزشک ابداع کننده معتقد است بر روی سیب زمینی نمک نپاشید اما اگر باعث می‌شود به سیب زمینی طعم دهید و به رژیم پایبند بمانید مصرف مقداری نمک اشکال ندارد. نمک باعث احتباس مایعات در بدن می‌شود و این نوع رژیم غذایی تا حدود زیادی باعث از دست دادن آب بدن می‌شود که وزن آب بدن در کاهش وزن اصلاً به حساب نمی‌آید. در





کننده، بستگی به هدف فرد دارد. این رژیم را تا زمان رسیدن به تناسب اندام ادامه دهید (البته اگر از کمبود ویتامین ها و مواد معدنی دچار بیماری نشوید). افرادی این رژیم را برای ۱۰ روز، یک ماه و حتی یک سال انجام داده اند که رعایت کردن چنین رژیمی برای ۳ تا ۵ روز توصیه می شود. البته بعضی نیز به صورت هفتگی انجام می دهند یعنی سه روز در یک هفته را رژیم می گیرند و روزهای دیگر را عادی غذا می خورند و سپس در هفته های آینده به مرور به تعداد روزها اضافه می کنند.

نشاسته مقاوم به خاطر نوع هضمش باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون نمی شود و واکنش به آن انسولین کمی تولید می شود. تحقیقات نشان داده اند که نشاسته مقاوم باعث کاهش سطح گلوکز در پاسخ به وعده غذایی می شود و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. نشاسته مقاوم سبب کاهش اشتها و ذخایر چربی می شود. تمام این تاثیرات با کاهش وزن در ارتباط هستند.

نشاسته مقاوم به خوبی سلامت میکروبیوم را از طریق ساخت زنجیره های کوتاه اسید چرب بهبود می دهد. زنجیره کوتاه اسید چرب برای تثبیت سلامت روده بسیار مهم است. آنها موجب کاهش التهاب، سرعت بخشیدن به التیام و کاهش مقدار باکتری های بد روده می شوند.

زنجیره کوتاه اسید چرب ها سبب کاهش pH روده می شوند که باکتری های بیماری زا و قارچ را متوقف می کنند چون این موارد در فضای اسیدی به خوبی رشد نمی کنند. بوتیرات یکی از اسید چرب های مهم است که توسط نشاسته مقاوم تولید می شود.

بوتیرات ضد التهابی است و به کاهش نفوذپذیری روده کمک می کند. بسیار مهم است که مواد سمی در روده بماند و وارد جریان خون نشود. اختلال در میکروبیوم روده مستقیماً با چاقی در ارتباط است. به همین دلیل مهم است که باید سبب زمینی را بپذیرد ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید. نشاسته های مقاوم به این شکل ساخته می شوند. بنابراین همیشه سبب زمینی را به صورت سرد یا در دمای اتاق میل کنید. اگر سبب زمینی ها را با حرارت بالا درست کنید، بیشتر نشاسته های مقاوم آن از بین می رود.

### سخن پایانی

سبب زمینی به دلیل داشتن نشاسته مقاوم (در حالت سرد) و فیبر بالا یک غذای مناسب برای گنجاندن در رژیم غذایی است اما از سبب زمینی یا هر غذای دیگری به عنوان تنها غذای مصرفی در رژیم غذایی استفاده نکنید. یک غذا هر چقدر هم مواد مغذی داشته باشد پاسخ تمام نیازهای بدن را نمی دهد. تنها مزیت رژیم سبب زمینی این است که از آن برای رژیم غذایی متعادل الگو بگیرید و سبب زمینی را به همان روشی که در این رژیم آمده است، مورد استفاده قرار دهید

در ۱.۵ کیلو سبب زمینی چه مواد مغذی وجود دارد؟

۱۰۳۴ کالری

۲۴۴ گرم کربوهیدرات

۳۲.۷ گرم فیبر

۱۳.۳ گرم یا ۳.۳ قاشق چای خوری قند

۱.۴ گرم چربی

۲۲ گرم پروتئین

ویتامین B کمپلکس و ویتامین C

مس، آهن، منیزیم، منگنز، زینک، پتاسیم و فسفر

مواد مغذی داخل سبب زمینی زیاد است اما شامل همه ی ویتامین های مورد نیاز بدن نمی شود. به همین دلیل توصیه می شود رژیمی استفاده کنید که شامل تمام گروه های غذایی باشد. متأسفانه ادعا می شود انجام دادن این رژیم برای طولانی مدت ایرادی ندارد در حالی که فرد پس از کوتاه مدت با کمبود جدی برخی مواد مغذی روبرو می شود. یکی از خواص سبب زمینی نشاسته مقاوم آن است که در ادامه توضیح خواهیم داد.

### رژیم سبب زمینی رژیم سبب زمینی؛ نشاسته مقاوم

نشاسته مقاوم نوعی از نشاسته است که بدن قادر به هضم آن نیست. این نوع نشاسته در معده یا روده کوچک هضم نمی شود و به روده بزرگ می رسد. در روده بزرگ، باکتری های خوب از نشاسته مقاوم طی یک فرآیند تخمیر برای ساخت زنجیره کوتاه اسید چرب استفاده می کنند.

مزایای نشاسته مقاوم

## نوشیدنی‌های مفید و مضر بعد از ورزش

اما به هرحال، قند فراوان موجود در آنها، بزرگ‌ترین دلیل اجتناب از این نوشابه‌ها به طور کامل است. قند موجود در این نوشیدنی‌ها خیلی زود وارد سیستم‌تان شده و خیلی زود نیز دچار افت انرژی خواهید شد. ضمناً، چنین نوشابه‌هایی، پر از طعم دهنده‌های مصنوعی هستند که تاثیر منفی بر بدن دارند.

### ۲. الکل

اگر فکر می‌کنید نوشیدن الکل بعد از ورزش ایرادی ندارد، سخت در اشتباهید. الکل ذاتاً دهیدراته کننده بدن است و بعد از عرق ریختن در باشگاه شما نیاز دارید بدن خود را به خوبی آب رسانی کنید. همچنین خاصیت ادرارآور بودن الکل در بدن نیز باعث خماری می‌شود. نوشابه‌های الکلی هیچ کالری و ارزش غذایی ندارند. نوشیدن این نوشابه‌های صفر کالری تنها می‌تواند پروسه‌ی چربی سوزی‌تان را به تعویق بیندازد چون ذخیره‌ی چربی را بالا می‌برد. نوشابه‌های الکلی خاصیت التهاب زایی در بدن دارند و می‌توانند تاثیر منفی بر تعادل و توانایی تصمیم‌گیری‌تان بگذارند.

### ۳. نوشابه‌های گازدار

نوشابه‌های گازدار، یکی از بزرگ‌ترین ممنوعه‌های بعد از ورزش هستند! نوشیدن نوشابه‌های گازدار یعنی اینکه شما چیزی جز مقدار زیادی از قندهای ساده به بدن‌تان نمی‌رسانید. نوشابه‌های قندی به عنوان یک انرژی فوری عمل می‌کنند اما خیلی زود با افت انرژی مواجه می‌شوید. اگر هم فکر می‌کنید، نوشابه‌های رژیمی بهتر هستند، باز هم اشتباه می‌کنید. شیرین کننده‌های مصنوعی در نوشابه‌های رژیمی، تاثیرات مخربی بر دست‌آورهای ورزشی‌تان دارند.

وقت گذاشتن برای ورزش و تمرین کردن، عادت بسیار خوبی است. این عادت نه تنها کمک‌تان می‌کند کالری بیشتری بسوزانید و وزن کم کنید، بلکه فواید بسیار زیاد دیگری نیز برای سلامتی دارد، مثلاً تقویت سلامت قلب، کاهش خطر دیابت، افزایش سوخت و ساز بدن، عضله‌سازی، افزایش سطح شادی، بهبود کیفیت خواب، کسب انرژی بیشتر، افزایش قدرت و انعطاف پذیری و تقویت حافظه. درست است که ورزش کردن و عرق ریختن هم از لحاظ فیزیکی به شما کمک می‌کند و هم از نظر روحی و روانی اما برای اینکه از فواید آن واقعا بهره‌مند شوید باید بعد از اتمام ورزش و فعالیت نیز تصمیم‌گیری‌های سالم و هوشمندانه‌ای داشته باشید.

یکی از انتخاب‌های مهمی که بعد از ورزش انجام می‌دهید، انتخاب نوشیدنی است که تاثیر بزرگی بر نتیجه‌ای که تلاش‌تان می‌گیرید دارد. شما هنگام تمرین و فعالیت، آب زیادی را بواسطه‌ی تعریق از دست داده‌اید. برای جبران این آب از دست رفته، هیدراسیون بدن بسیار مهم است. نوشیدن یک یا دو لیوان آب بعد از تمرین کار درستی است، اما بسیاری از اوقات ما به جای آب، سراغ نوشیدنی‌های دیگری می‌رویم که معمولاً سالم نیستند.

### ۱. نوشیدنی‌های ورزشی

نوشابه‌های ورزشی در بازار تحت عنوان نوشیدنی‌های کامل برای بعد از ورزش به فروش می‌رسند و معمولاً می‌بینیم خیلی از افراد بعد از پایان تمرین آنها را می‌نوشند. اما این نوشابه‌های سالم نیستند، زیرا حاوی قند و کالری زیادی‌اند در حالیکه ارزش غذایی بسیار اندکی دارند. برخی از برندها ممکن است ویتامین‌های و الکترولیت‌هایی افزوده شده باشد





#### ۴. آبمیوه‌های صنعتی

شاید فکر کنید آبمیوه دیگر انتخاب سالمی است، اما اینطور نیست. بیشتر آبمیوه‌های صنعتی پر از شیره‌ی ذرت با فروکتوز بالا هستند که منجر به چاقی شده و ریسک بیماری‌های سندرم متابولیک را بالا می‌برند. ضمناً، آبمیوه‌های صنعتی حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی و فیبری که در خود میوه وجود دارد نیستند. ارزش غذایی میوه‌ها در پروسه‌ی آب گیری از بین می‌رود و شما در نهایت چیزی که مصرف می‌کنید، صرفاً قند به شکل فروکتوز است.

#### ۵. قهوه

خیلی از ما بعد از تمرین سراغ قهوه می‌رویم. اما واقعیت این است که قلب شما در حال حاضر به دلیل فعالیتی که انجام داده‌اید، ضربان بالایی دارد و مصرف قهوه یا هر چیزی که کافئین دارد در این زمان کار درستی نیست. نوشیدن قهوه بعد از ورزش و تمرین می‌تواند عوارضی چون عصبی شدن، تپش قلب و حتی اختلال خواب به دنبال داشته باشد. ضمناً قهوه دارای تاثیرات دهیدراته کننده در بدن است.

#### ۶. بهترین نوشیدنی‌های بعد از ورزش

آب، بهترین انتخاب برای آب رسانی به بدن بعد از ورزش است که هم برای ریکاوری بدن مهم است و هم برای حفظ استقامت. اگر آب می‌نوشید باید دمای اتاق را داشته باشد، نه سرد! آب سرد می‌تواند تاثیر منفی بر روده‌های گرم‌تان بگذارد و آنزیم‌های گوارشی را مختل کرده و مشکلات گوارشی ایجاد کند.

#### البته آب خالص هم ممکن است دل‌تان را بزند، پس می‌توانید اینها را امتحان کنید:

آب طعم‌دار که می‌توانید به راحتی در خانه تهیه کنید. کافیس‌ت سبزی‌ها یا میوه‌های آبدار را برش بزنید و آنها را در یک پارچ بریزید، پارچ را از آب پر کرده و بگذارید چند ساعت بماند.  
یک لیوان شیر شکلات خانگی در مقایسه با شیر ساده، دو برابر

کربوهیدرات دارد که باعث می‌شود انتخاب بسیار خوبی برای ریکاوری بعد از ورزش باشد.

آب نارگیل طبیعی حاوی مقدار زیادی الکترولیت است مانند پتاسیم و منیزیم. آب نارگیل برای آب رسانی به بدن و جبران الکترولیت‌های از دست رفته عالی است.

هر نوع آبمیوه‌ی ترش نیز می‌تواند یک نوشیدنی بسیار خوب برای بعد از تمرین باشد. چون سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و التهاب را کم می‌کند و برای ریکاوری و عملکرد عضلات نیز خوب است.

اگر طرفدار چای هستید می‌توانید یک فنجان چای سبز یا چای سیاه بنوشید. ترکیبات موجود در چای سبز و سیاه می‌تواند به پروسه‌ی اکسیداسیون چربی حین ورزش‌های هوازی و ریکاوری بعد از ورزش کمک کنند.

#### سایر نکاتی که بعد از تمرین باید به آنها توجه کنید

وقتی تمرین را تمام کردید، چند دقیقه دراز بکشید تا بدن‌تان خنک شود و فشار خون‌تان به حالت نرمال برگردد.

بعد از تمرین دو تا سه دقیقه حرکات کششی انجام دهید تا عضلات‌تان دچار انقباض گرفتگی نشده و درد و کوفتگی عضلات بعد از تمرین کاهش پیدا کند.

بعد از تمرین طولانی نیاز دارید که یک اسنک سالم بخورید. اسنک‌های پروتئنی بسیار خوبند چون انرژی لازم برای سوخت مجدد و ترمیم بدن را در اختیارش می‌گذارند.

بعد از تمرین با دست‌ها آلوده‌تان، چشم‌ها و صورت را لمس نکنید چون باکتری‌ها را به آنها منتقل می‌کنید.

همیشه بعد از پایان تمرین دوش بگیرید.

پیگیری تمرینات خود باشی تا روند پیشرفت‌تان را بررسی کنید. این کار باعث حفظ انگیزه می‌شود.

هر چند لباس‌های ورزشی‌تان راحت هستند اما بعد از ورزش فوراً آنها عوض کنید. به تن داشتن لباس‌های عرق‌دار به مدت طولانی می‌تواند عفونت‌های قارچی یا آکنه به دنبال داشته باشد.



## کالری این خوراکی‌ها تقریباً صفر است

### ۳. بروکلی

کلم بروکلی یکی از مغذی‌ترین و غنی‌ترین سبزیجات از نظر انواع مواد غذایی و معدنی مورد نیاز است. این سبزی از خانواده کلم است و به دلیل خواص بی نظیری که دارد، می‌تواند با بیماری‌هایی مثل سرطان مقابله کند. یک فنجان یعنی ۹۱ گرم بروکلی، فقط ۳۱ کالری دارد و بیش از ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تامین می‌کند.

### ۴. هویج

بیشتر افراد می‌دانند که هویج سبب تقویت بینایی می‌شود، چون مقدار زیادی بتاکاروتن دارد که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و دریافت این ویتامین به میزان کافی، برای قوه بینایی ضرورت دارد. یک فنجان یا ۱۲۸ گرم هویج، فقط ۵۳ کالری دارد و بیش از ۴۰۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند.

### ۵. گل کلم

گل کلم غالباً به رنگ سفید است و برگ‌های سبز دارد. انواع کمیاب‌تر آن به رنگ‌های بنفش، نارنجی و زرد هم وجود دارد. در سال‌های اخیر به عنوان جایگزینی برای سبزیجات با کربوهیدرات بالا یا غلات، مورد توجه قرار گرفته است. یک فنجان یا ۱۰۰ گرم گل کلم ۲۵ کالری و فقط ۵ گرم کربوهیدرات دارد.

### ۶. کرفس

کرفس یکی از مشهورترین مواد غذایی کم‌کالری است. ساقه‌های بلند و سبزرنگ آن، دارای فیبرهای نامحلول است که در بدن هضم نمی‌شود و به همین دلیل، کالری تولید نمی‌کند. علاوه بر این، کرفس مقدار زیادی آب دارد و به همین دلیل طبیعتاً کالری کمتری دارد. در یک فنجان یا ۱۱۰ گرم کرفس

کالری مواد غذایی، انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت‌های روزمره را فراهم می‌کند؛ از استراحت و انجام فعالیت‌های بدنی گرفته تا انرژی لازم برای گوارش غذایی که می‌خوریم. گرچه کالری منفی واقعیت ندارد اما غذاهایی که کالری کمی دارند، در واقع کمتر از مقدار مورد انتظار ما انرژی تولید می‌کنند. به این دلیل که بدن برای هضم این غذاها نیز انرژی مصرف می‌کند. اگر تلاش می‌کنید تا میزان کالری ورودی بدن‌تان را کاهش دهید، خوردن غذاهای کم‌کالری برای مثال بعضی از میوه‌ها و سبزیجات، روشی راحت برای دسترسی به این هدف است. در ادامه با چند ماده غذایی آشنا می‌شوید که تقریباً میزان کالری آنها صفر است.

### ۱. سیب

سیب یکی از میوه‌های بسیار مغذی و البته محبوب است که همیشه در هر فصلی از سال و در خانه همه ما پیدا می‌شود. یک فنجان سیب خردشده معادل ۱۲۵ گرم، در حدود ۵۷ کالری و تقریباً ۳ گرم فیبر غذایی دارد. از آنجایی که بدن شما برای گوارش سیب به انرژی نیاز دارد، کالری میانگین فراهم‌شده توسط این میوه، بسیار کمتر از آن مقداری است که گزارش می‌شود.

### ۲. چغندر

چغندر، ریشه‌ای خوراکی است که در رنگ‌های بنفش و قرمز تیره وجود دارد. یکی از مهم‌ترین خواص چغندر که در تحقیقات فراوانی بررسی شده و به اثبات رسیده است، تاثیر آن در کاهش فشار خون است. یک فنجان چغندر یعنی ۱۳۶ گرم، فقط ۵۹ کالری دارد و ۱۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را فراهم می‌کند.

خرد شده، فقط ۱۸ کالری انرژی وجود دارد.

#### ۷. خیار

خیار یکی از سبزیجات پر استفاده‌ای است که در هر سالادی پیدا می‌شود. از خیار همراه با میوه‌ها و سبزی‌های دیگر برای تهیه آب‌های طعم‌دار نیز استفاده می‌کنند. از آنجایی که بیشتر خیار از آب تشکیل شده، کالری بسیار کمی دارد. یک فنجان خیار یا ۵۲ گرم از آن، فقط ۸ کالری دارد.

#### ۸. گریپ‌فروت

گریپ‌فروت یکی از لذیذترین و مفیدترین میوه‌ها در بین مرکبات است. این میوه را به تنهایی می‌توان استفاده کرد، ولی در تهیه سالادها و غذاها ممکن است، مورد استفاده قرار بگیرد. برخی عناصر موجود در گریپ‌فروت، به کاهش سطح کلسترول و افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کند. نصف یک گریپ‌فروت معادل ۱۲۳ گرم، ۵۲ کالری دارد.

#### ۹. سیر

سیر، بویی قوی و شدید و طعمی خاص دارد که در آشپزی زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد و بسیار پرخاصیت است. قرن‌هاست که از سیر به‌عنوان دارویی برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که سیر می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود و در مبارزه با التهاب و حتی سرطان نیز موثر است. یک حبه سیر با وزن حدود ۳ گرم، فقط ۵ کالری دارد.

#### ۱۰. کاهوی پیچ

کاهو مقدار زیادی آب را در بافت‌های خود جای می‌دهد. در تهیه سالادها و ساندویچ‌ها از آن استفاده می‌کنند. گرچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند این کاهو به اندازه سایر انواع کاهو مفید و مغذی نیست، سرشار از ویتامین‌های K و A و فولات است. یک فنجان یا ۷۲ گرم از این کاهو، فقط ۱۰ کالری دارد.

#### ۱۱. لیموترش

از خلال پوست لیموترش و از آبلیمو برای طعم‌دار کردن آب، سس‌های سالاد و انواع غذا و نوشیدنی و چاشنی استفاده می‌کنند. البته این میوه زیبا و اشتها برانگیز، چیزی فراتر از یک طعم‌دهنده ساده است. تحقیقات

نشان می‌دهد که آبلیمو دارای ترکیباتی است که می‌تواند به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کند و با بیماری‌های مختلف در بدن مبارزه یا از بروز آنها پیشگیری کند. حدود ۳۰ گرم از لیمو یا آبلیمو، فقط ۸ کالری دارد.

#### ۱۲. پیاز

پیاز یکی از رایج‌ترین و پر مصرف‌ترین سبزیجات است و انواع زیادی دارد و در رنگ‌های قرمز، سفید و زرد وجود دارد و همان‌طور پیاز چه که بسیار لذیذ است و در سبزی خوردن طرفداران زیادی دارد. طعم پیاز با توجه به نوع آن متفاوت است، ولی همه انواع آن، از نظر مقدار کالری باهم برابرند. یک پیاز متوسط برابر با ۱۱۰ گرم، حدوداً ۴۴ کالری دارد.

#### ۱۳. فلفل

فلفل در اندازه‌ها، رنگ‌ها و شکل‌های مختلف وجود دارد و رایج‌ترین نوع آن در سراسر دنیا فلفل دلمه‌ای و هالوپینو است. تحقیقات نشان می‌دهد که فلفل دلمه‌ای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارد و به همین دلیل با آسیب‌های ناشی از اکسیداسیون، مقابله می‌کند. یک فنجان یا ۱۴۹ گرم فلفل قرمز خرد شده، فقط ۴۶ کالری دارد.

#### ۱۴. انواع ترب

ترب‌ها در واقع ریشه خوراکی گیاهان مختلف هستند که بافتی ترد و طعمی همراه با کمی تند دارند. ترب‌ها در رنگ‌های مختلفی وجود دارند ولی ترب قرمز از بقیه رایج‌تر است. ترب دارای خواص غذایی زیادی است و بسیاری از مواد لازم برای بدن را تامین می‌کند و در عین حال، یک فنجان یا ۱۱۶ گرم از آن، فقط ۱۹ کالری دارد.

#### ۱۵. شلغم

شلغم زرد یکی دیگر از ریشه‌های خوراکی است که در بعضی از رژیم‌های غذایی خارجی، جایگزین سیب‌زمینی می‌شود تا میزان کربوهیدرات غذا را کاهش دهد. یک فنجان یا ۱۴۰ گرم شلغم، دارای ۵۰ کالری و ۱۱ گرم کربوهیدرات است. شلغم سفید نیز طعمی متمایل به تند دارد و در فصل سرما به دلیل خواص فراوانی که دارد برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. شلغم سفید بسیار مغذی و مفید است و هر فنجان یا ۱۳۰ گرم از آن، ۳۷ کالری دارد.





## بعد از تمرین بدنسازی چه بخوریم؟

در مرحله بعدی که کات نام دارد بدنساز سعی می کند چربی های خود را کاهش دهد و عضلاتی که در دوره حجم گیری اضافه کرده تثبیت کند.

این مرحله با تغییرات چشم گیری در برنامه غذایی و ورزشی کامل می شود و معمولا ۱۲ تا ۲۶ هفته طول می کشد.

### مزایای بدنسازی

بدنسازی مزایای بسیاری برای سلامتی دارد. فرد بدنساز، جهت تثبیت و ساخت عضلات باید مرتب ورزش کند و ورزش های هوازی و قدرتی انجام دهد. ورزش های قدرتی در افزایش سایز و قدرت عضلات اثرگذار است. قدرت عضلانی با کاهش خطر مرگ در صورت ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی، کلیوی و چندین بیماری مزمن دیگر در ارتباط است. ورزش های هوازی که بدنسازان معمولا برای کاهش چربی بدن آن را به کار می گیرند، سلامت قلب را بهبود می دهد و تا حدود زیادی خطر مرگ بر اثر حمله قلبی را کاهش می دهد. علاوه بر ورزش، بدنسازان به تغذیه خود تمرکز خاصی دارند. یک بدنساز با برنامه تغذیه صحیح، عملکرد خود در باشگاه را افزایش می دهد و به سلامتی خود بهبودی می بخشد. رعایت یک الگو تغذیه سالم شامل مصرف غذاهای سرشار از مواد مغذی از تمام گروه های غذایی در مقادیر مناسب تا حدود زیادی خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد.

بدنسازی چه به صورت تفریحی و چه رقابتی یک نوع سبک زندگی است که داخل یا خارج از باشگاه انجام می شود و به ساخت عضلات بدن به وسیله وزنه زدن و مواد مغذی کمک می کند. برای به حداکثر رساندن نتایج حاصل از تمرین در باشگاه باید روی برنامه غذایی تمرکز کنید چون خوردن غذای اشتباه برای شما مضر است و از اهداف بدنسازی دور تان می کند. در این مقاله برایتان توضیح خواهیم داد که به عنوان یک بدنساز چه غذاهایی بخورید و از کدام موارد پرهیز کنید و به عنوان نمونه، برنامه غذایی یک هفته ای را در اختیارتان قرار می دهیم.

### مبانی بدنسازی

بدنسازی با پاور لیفتینگ و المپیک لیفتینگ تفاوت دارد چون داوران در مسابقات به جای امتیاز دهی به قدرت بدنی افراد به ظاهر فیزیکی آنها نمره می دهند به همین دلیل بدنسازان سعی می کنند تا آنجا که برایشان امکان دارد بدنی متعادل، بدون چربی و عضلانی را پرورش دهند و تثبیت کنند. برای انجام این کار، بسیاری از بدنسازان کار را با تغذیه خارج و داخل فصل شروع می کنند (این دورا به ترتیب حجم سازی و فاز کات نیز نام گذاری می کنند). در طول دوره حجم گیری که سالها تا ماه ها طول زمان می برد بدنسازان برنامه غذایی با کالری بالا و سرشار از پروتئین را انتخاب می کنند و با هدف ساخت عضلات به شدت وزنه می زنند.



## کالری مورد نیاز و درشت مغذی ها

هدف یک بدنساز رقابتی اضافه کردن عضله در طول دوره حجم گیری و کاهش چربی بدن در طول دوره کات است. بنابراین در دوره حجم گیری نسبت به دوره کات کالری بیشتری دریافت می کند.

## چه مقدار کالری نیاز دارید؟

ساده ترین راه برای تخمین میزان کالری مورد نیاز این است که حداقل سه مرتبه در هفته خود را وزن کنید و آنچه را که می خورید با یک برنامه دنبال کننده کالری یا در یک لیست (مانند لیست زیر) در نظر بگیرید. اگر وزنتان تغییری نکرد مقدار کالری که دریافت می کنید کالری تثبیت وزنتان است - به عبارت دیگر نه وزن کم می کنید نه اضافه می کنید بلکه آن را تثبیت کرده اید. در طول دوره حجم گیری، توصیه می شود تا ۱۵ درصد کالری دریافتی خود را افزایش دهید. برای مثال، اگر کالری تثبیت وزنتان روزانه ۳۰۰۰ کالری است در دوره حجم گیری باید آن را به روزانه ۳۴۵۰ کالری تغییر دهید. وقتی از دوره حجم گیری به دوره کات رسیدید باید از مقدار کالری مرحله تثبیت ۱۵ درصد کمتر کالری بخورید، این یعنی به جای ۳,۴۵۰ کالری باید در روز ۲,۵۵۰ کالری دریافت کنید.

همینطور که در دوره حجم گیری وزن اضافه می کنید و در دوره کات وزن از دست می دهید باید هر ماه مقدار کالری دریافتی را تنظیم کنید چون در وزن تغییر ایجاد می شود (شاید پس از تغییر وزن مانند ابتدا وزن کم یا زیاد نکنید به همین دلیل کالری باید تنظیم شود). با اضافه شدن وزن در حجم گیری به رژیم غذایی کالری اضافه کنید و با کاهش وزن در دوره کات کالری غذاها را کاهش دهید تا پیوسته به پیشرفت ادامه دهید. در طول هر دوره، توصیه می شود که بیشتر از

۱ درصد بدن، وزن اضافه یا کم نکنید تا مطمئن شوید در طول دوره کات عضله از دست نمی دهید و یا در دوره حجم گیری بیش از حد چربی اضافه نمی کنید.

## نسبت درشت مغذی ها

همین که مقدار کالری مورد نیازتان را بدست آوردید می توانید نسبت مواد مغذی یعنی پروتئین، کربوهیدرات و چربی دریافتی را هم تخمین بزنید. برخلاف مقدار کالری که در دوره حجم گیری و کات با یکدیگر متفاوت هستند، درشت مغذی ها در دو دوره تغییری نمی کنند. پروتئین و کربوهیدرات در هر گرم حاوی ۴ کالری و چربی نیز حاوی ۹ کالری است.

توصیه می شود از هر درشت مغذی این مقدار کالری دریافت کنید:

۳۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه از پروتئین  
۵۵ تا ۶۶ درصد کالری روزانه از کربوهیدرات  
۱۵ تا ۲۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه از چربی ها

نمونه ای از نسبت کالری درشت مغذی ها در دوره های حجم گیری و کات:

مواد مغذی بدنسازی: غذاهایی که باید بخوریم و آنهایی که نباید بخوریم

برنامه غذایی نیز مانند تمرین کردن، یک قسمت ضروری برای بدنسازی است. خوردن غذای مناسب مواد مغذی مورد نیاز عضلات، برای ریکاوری بعد از تمرین و رشد و قوی تر شدن را فراهم می کند.





تان کنید، نوع دیگری از خوراکی ها وجود دارند که باید مصرفشان محدود شوند. این موارد عبارتند از:  
الکل: الکل تاثیر بسیار منفی روی قابلیت ساخت عضله و چربی سوزی دارد مخصوصا اگر مقدار مصرف فرد بالا باشد. قندهای اضافه شده: این موارد کالری بسیار بالایی دارند اما مواد مغذی خاصی در آنها یافت نمی شود. این غذاها شامل شیرینی، کوکی، دونات، بستنی، کیک و نوشیدنی های شیرین شده مانند نوشابه و نوشیدنی های ورزشی می شود. غذاهای سرخ شده: این غذاها بیماری های التهابی را افزایش می دهند البته اگر بیش از اندازه مصرف شوند که عبارتند از ماهی سرخ شده، سیب زمینی سرخ کرده، حلقه های سرخ شده پیاز و استریپ مرغ. علاوه بر محدود کردن این موارد، باید قبل از رفتن به باشگاه از خوردن بعضی غذاها پرهیز کنید چون هضمشان آهسته است و ممکن است در طول تمرین احساس ناراحتی معده کنید.

**لیست غذاهایی که باید از آنها پرهیز کنید شامل لیست زیر است:**  
غذاهای پرچرب: وعده های پرچرب، غذاهای کره ای و سس ها یا خامه های سنگین.  
غذاهای سرشار از فیبر: لوبیاهای و سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی یا گل کلم.  
نوشیدنی های گازدار: آب گاز دار یا نوشابه رژیمی.

#### مکمل های بدنسازی

بسیاری از بدنسازان از مکمل های خوراکی استفاده می

برعکس، مصرف غذای اشتباه یا به اندازه کافی نخوردن از غذاهای درست باعث می شود به نتیجه دلخواه نرسند. در ادامه به غذاهایی اشاره می شود که باید روی آنها تمرکز کنید و همچنین غذاهایی که باید محدود یا قطع کنید.

#### غذاهایی که باید روی آنها تمرکز کرد:

نوع غذاهایی که باید بخورید در دوره های حجم گیری و کات با هم تفاوتی ندارند - تنها مقادیر است که تغییر می کنند. غذاهایی که باید بخورید عبارتند از:  
گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی: استیک، گوشت چرخ کرده، سینه مرغ، سالمون، تیلاپیا و کاد.  
لبنیات: ماست، پنیر خامه ای، شیر کم چرب و پنیر.  
غلات: نان، کراکر، بلغور جو دو سر، کوینو، پاپ کرن.  
میوه ها: پرتقال، سیب، موز، انگور، گلابی، هلو، هندوانه و توت ها.

سبزیجات نشاسته ای: سیب زمینی، ذرت، نخود فرنگی، باقلا.  
سبزیجات: بروکلی، اسفناج، سبزیجات برگ دار، گوجه فرنگی، لوبیا سبز، خیار، کدو سبز، مارچوبه، فلفل و قارچ.  
دانه ها و آجیل ها: بادام، گردو، دانه آفتابگردان، دانه چیا و بذر کتان.  
لوبیاهای و حبوبات: نخود، عدس، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی.  
روغن ها: روغن کانولا، روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن آوکادو.

#### غذاهایی که باید محدود شوند

همانطور که باید غذاهای متنوعی را وارد برنامه غذایی



ای آر ام  
www.iranian.ir

### سطح پایین چربی بدنی تاثیر منفی روی خواب و خلق و خو می گذارد

وقتی می خواهید برای رقابت بدنسازی آماده شوید افراد شرکت کننده سطح چربی بدن خود را کم می کنند، مردها و زن ها معمولا چربی بدن را به ۵ تا ۱۰ درصد می رسانند. این کاهش چربی بدن که با دریافت کالری پایین ترکیب می شود نشان داده است که کیفیت خواب را کاهش می دهد، تاثیر منفی روی خلق و خو می گذارد و سیستم ایمنی را یک هفته قبل از رقابت و حتی تا چندین هفته بعد از آن ضعیف می کند. در نتیجه این تغییرات قابلیت عملکرد را هر روز پایین می آورد، تاثیر منفی روی اطرافیان می گذارد و بیشتر در معرض بیماری قرار می گیرید.

### خطر استفاده از استروئید آنابولیک

بسیاری از مکمل های ساخت عضله ( اما نه همه آنها ) توسط بدنسازی تبلیغ می شود که از داروهای تقویت کننده عملکرد مانند استروئید آنابولیک استفاد می کنند همین باعث می شود دیگر بدنسازان خیال کنند با استفاده از همان مکمل بدنی عضلاتی مانند ورزشکاری که در تبلیغ دیده اند خواهند شد. از این رو، بسیاری از بدنسازان، مخصوصا آنهایی که به تازگی در ابتدای مسیر خود هستند از آنچه به صورت طبیعی بدست می آورند توقعی غیر واقعی دارند در نتیجه فرد دچار نارضایتی از بدن خود می شود و به سمت استفاده از استروئید آنابولیک می رود. در حالی که استروئید آنابولیک فوق العاده ناسالم هستند و با خطرات و عوارض جانبی بسیاری در ارتباط است. استفاده از استروئید آنابولیک علاوه بر اینکه در بعضی کشورها بدون نسخه غیر قانونی است، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بالا می برد، باروری را کاهش می دهد و منجر به بروز اختلالات روانی و رفتاری مانند افسردگی می شود.

کنند که برخی از آنها مفید و بعضی بی فایده هستند. بهترین مکمل های بدنسازی عبارتند از:

پروتئین وی: مصرف پودر پروتئین وی راهی ساده برای افزایش دریافت پروتئین است.

کراتین: انرژی کافی برای عضلات را فراهم می سازد تا در زمان تمرین تعداد تکرار را افزایش دهید. کراتین انواع و برندهای مختلفی دارد اما به دنبال کراتین مونوهیدرات باشید چون تاثیر گذارترین نوع است.

کافئین: خستگی را کاهش می دهد و کاری می کند بتوانید سخت تر کار کنید. کافئین را در مکمل های قبل از تمرین، چای و قهوه پیدا کنید.

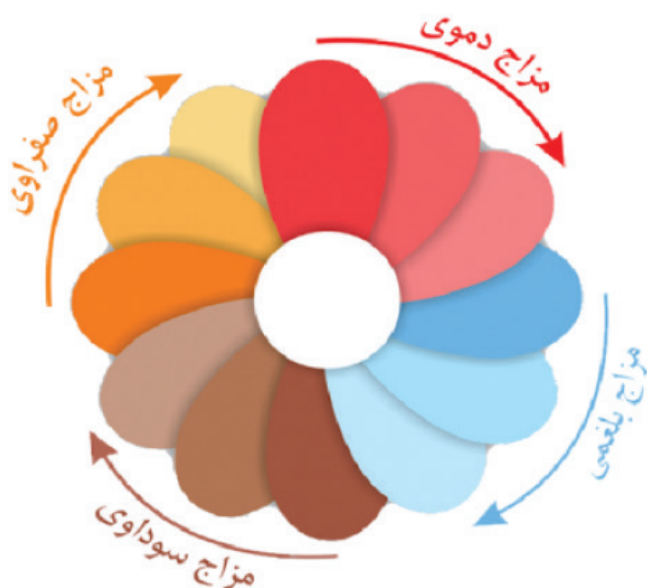
اگر کالری دریافتی تان را محدود کرده اید استفاده از مکمل مولتی ویتامین مینرال نیز مفید است.

رژیم غذایی بدنسازان معمولا محدود، تکراری و خسته کننده توصیف می شود. رژیم های سنتی بدنسازی معمولا حاوی غذاهای محدود و تنوع پایین گروه های غذایی است که منجر به دریافت ناکافی مواد معدنی و ویتامین های ضروری می شود. به همین دلیل، بسیار مهم است که رژیم غذایی حاوی غذاهای متنوع باشد تا مطمئن شوید تمام مواد مغذی مهم را دریافت می کنید، مخصوصا در دوره کات که کالری دریافتی تان محدود می شود.

هر وعده اصلی و میان وعده باید دارای ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین باشد تا به صورت بهینه عضله سازی را حمایت کند. وقتی در دوره حجم گیری هستید غذاهای دریافتی تان بسیار بیشتر از دوره کات است. در دوره کات نیز از همان غذاهای دوره حجم گیری اما در مقادیر کمتر لذت ببرید.

### مواردی که باید به خاطر بسپارید

بدنسازی یک نوع سبک زندگی با مزایای فراوان برای سلامتی شناخته می شود اما قبل از اینکه وارد بدنسازی شوید باید چیزهایی را بدانید.



# انواع مزاج‌های چهارگانه؛ مزاج شما کدام است؟

شوند و هم به سرعت عصبانیتشان فروکش می‌کند. اگر هنوز نمی‌دانید جزء کدام دسته از مزاج‌های چهارگانه هستید بد نیست بدانید انسان‌هایی با مزاج گرم و خشک، میل زیادی به خوردن ترشیجات (مانند لواشک، تمبر هندی، سرکه و ...) و همچنین خوراکی‌های سردی مانند خیار، کاهو و هندوانه دارند و تمایل به خوردن شیرینی جات در آن‌ها کم است.

مواد غذایی مفید: مصرف شاتوت، انار، زرشک، تمشک، زردآلو، هلو، سیب، گلابی، خیار، کدو، کاهو و اسفناج برای صفراوی مزاج‌ها مفید است. مواد غذایی مضر: مصرف سیر، پیاز، ادویه‌های تند، گوشت قرمز، موز، خربزه، آناناس، انجیر، غذا‌های سرخ کرده، گردو، پسته، فندق و نارگیل با مزاجشان سازگار نیست.

## مزاج گرم و تر (دموی)

انسان‌هایی که مزاج آن‌ها گرم و تر است پوستی سرخ و سفید و بدنی درشت و عضلانی دارند. این افراد نه گرمایی هستند و نه سرمایایی ولی تحمل سرما برایشان راحت‌تر است. قدرت حرکات بدنی و قدرت هضم و اشتها خوبی دارند و نسبت به انسان‌های دیگر دسته‌های مزاج‌های چهارگانه عروق دست برجسته‌تری دارند. بد نیست بدانید افراد دارای مزاج گرم و تر استعداد بالاتری برای ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی دارند. از نظر رفتاری، انسان‌های دموی، شجاع و جسورند و اعتماد به نفس بالایی دارند. اهل ریسکند و نظم و ترتیبشان از صفراوی‌ها کمتر است. میل به رهبری دارند و معمولاً خوشرو، صمیمی و آرام هستند اما اگر عصبانی شوند ممکن است دست به رفتارهای مخاطره‌آمیز بزنند. از نظر ذائقه و میل غذایی باید گفت افراد دارای مزاج گرم و تر میل به شیرینی و ترشی دارند اما همه نوع غذایی می‌خورند.

بر اساس ذخیره خوارزمشاهی، مزاج کیفیت‌یست در طب سنتی که از مخلوط شدن عناصر چهارگانه (آب، آتش، باد، خاک) در بدن پیدا می‌شود. طبق ذخیره خوارزمشاهی از تاثیر این ۴ عنصر، ۹ حالت مختلف پدید می‌آید که آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم با این توضیح که ۴ تایی ابتدایی مزاج‌های اصلی نامیده می‌شود:

۱. مزاج گرم و خشک (صفراوی)
۲. مزاج گرم و تر (دموی)
۳. مزاج سرد و خشک (سوداوی)
۴. مزاج سرد و تر (بلغمی)

در مورد برخی افراد در طب سنتی این اصطلاح به کار می‌رود که عناصر چهارگانه در تعادل هستند و اصطلاحاً این افراد مزاج معتدل دارند.

۱. مزاج گرم و معتدل
۲. مزاج سرد و معتدل
۳. مزاج خشک و معتدل
۴. مزاج تر و معتدل

در این مقاله قصد داریم هر یک از مزاج‌های چهارگانه اصلی را تعریف کرده و خصوصیات هر کدام را با هم مرور کنیم.

## مزاج گرم و خشک (صفراوی)

انسان‌های دارای مزاج گرم و خشک لاغر اندام هستند با استخوان بندی معمولاً درشت و رنگ پوست و سفیدی چشم آن‌ها اندکی به زردی می‌زند. این افراد به شدت گرمایی هستند و در تابستان دچار مشکل می‌شوند، همچنین در بسیاری از مواقع عطش زیاد و خشکی دهان دارند. در مورد خصوصیات رفتاری صفراوی‌ها باید گفت عموماً بسیار پرنرزی و پرتحرک هستند. باهوش و زیرک و پرحرفند و هم زود عصبانی می‌شوند.

مواد غذایی مفید: مصرف خاکشیر، تخم ریحان، سوپ یا آش جو، نان جو، برگ زردآلو، هلو و انجیر برای دمای مزاج ها مفید است. مواد غذایی مضر: خوردن خوراکی هایی مانند آب یخ، نوشابه، تخم مرغ، بادمجان، ترشی، سرکه، سیر و چای برایشان ضرر دارد.

### مزاج سرد و خشک (سوداوی)

بیشتر انسان هایی که از نظر مزاج شناسی در دسته مزاج سرد و خشک قرار می گیرند دارای پوستی سفیدند و به شدت با سرما مشکل دارند. در حقیقت افراد با مزاج سرد و خشک به راحتی در سرما گرم نمی شوند. همچنین این افراد میل زیادی (بیشتر از بقیه دسته های مزاج های چهارگانه) به خوابیدن دارند و در بسیاری از مواقع احساس ضعف می کنند و کم انرژی هستند.

این دسته از مزاج های چهارگانه از منظر رفتاری با خصوصیتی مانند نظم و ترتیب و دور اندیشی زیاد شناخته می شوند. سوداوی مزاج ها همچنین بسیار دقیق و خونسردند و میل زیادی به تحلیل و ارزیابی از خود نشان می دهند. بد نیست بدانید بیشتر انسان های دارای مزاج سرد و خشک از نظر روانشناسی جزء دسته درونگرا هستند. خصوصیات غذایی و ذائقه انسان های با مزاج سرد و خشک با میل زیاد به شیرینی جات و غذا های گرم شناخته می شود و خوراکی های سرد مانند خیار و کاهو چندان با ذائقه سوداوی مزاج ها سازگار نیست.

مواد غذایی مفید: خوردن خوراکی هایی مانند گوشت گوسفند، خروس و شتر، نمک دریا، نبات سفید، نعنا و روغن کنجد، کلم، جوانه گندم، ماش، پسته، بادام، گردو و چای دارچین به سوداوی مزاج ها توصیه می شود.

مواد غذایی مضر: عموماً سوداوی مزاج ها از مصرف مواد غذایی مانند گوشت گوساله، ماهی، عدس، گشنیز، لوبیا، بادمجان و سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل موز و کیوی منع می شوند.

### مزاج سرد و تر (بلغمی)

بلغمی مزاج ها بیشتر چاق و پر چربی هستند و پوست سفید و موهای کم پشت دارند. جالب است بدانید این افراد به نسبت دسته های دیگر مزاج های چهارگانه کمتر تشنه می شوند و عموماً دهانشان مرطوب است. انسان های با مزاج سرد و تر را از روی ساعات زیاد خواب در طول شبانه روز می توان شناخت. همچنین بد نیست بدانید برای این افراد بدترین زمان سال زمستان است.

از نظر رفتار شناسی بلغمی مزاج ها کم انرژی و یا حتی می توان گفت اندکی کند هستند. در عوض آن ها صبور و آرامند و کمتر از افراد حاضر در دیگر مزاج های چهارگانه و به ندرت عصبانی می شوند. نشانه مشخص برای شناخت انسان های با مزاج سرد و تر از نظر عادات غذایی، تمایل به خوراکی های گرم مانند شیرینی جات و ادویه ها و عدم تمایل به مصرف خوراکی های سرد مانند ترشیجات است. مواد غذایی مفید: مصرف خوراکی هایی مانند خرما، خشک، انبه، سیب، به، توت، انجیر، انگور، کشمش، هویج، کرفس، زنجبیل، دارچین و زیره برای بلغمی مزاج ها مفید است.

مواد غذایی مضر: به افراد دارای مزاج سرد و تر توصیه می شود خوراکی هایی مانند کاهو، هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، مرکبات و کیوی، هلو، زردآلو، شلیل، قارچ، ذغال اخته، آش، سوپ ماهی و کله پاچه نخورند.

غلبه دم	غلبه بلغم	غلبه سودا	غلبه صفرا
<ul style="list-style-type: none"> <li>میل به تناول شیرینی یا گرمی</li> <li>سرخ چشم، بدن و زبان شیرینی دهان</li> <li>جوش سرخ</li> <li>دمل پوستی</li> <li>خونریزی لثه و یا مقعد</li> <li>گرانی اصل چشم، سر و شقیقه</li> <li>کندی ذهن و خون</li> <li>کسالت در اوقات شبانه روز</li> <li>برجستگی عروق و پری نبض</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نرمی ملمس</li> <li>آروغ ترش</li> <li>کسالت</li> <li>کند ذهنی</li> <li>نبض کند و نرم</li> <li>دیدن برف و آب در خواب</li> <li>کم حواسی</li> <li>درد معده</li> <li>ترشح بینی</li> <li>سفیدی ادرار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تیرگی رنگ</li> <li>کثرت لکه های تیره در پوست</li> <li>زخم های مقاوم</li> <li>اشتهای کاذب (سیری زودرس)</li> <li>بی اشتها بی سوزش معده</li> <li>درد زیر طحال</li> <li>وسواس فکری</li> <li>خواب هولناک و اشیا سیاه</li> <li>کاهش میل جنسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>زردی چشم</li> <li>درشتی زبان</li> <li>تلخی زبان</li> <li>خشکی دهلیز بینی</li> <li>حالت تهوع</li> <li>التهاب فم معده</li> <li>دیدن اشیا زرد در خواب</li> <li>جوش سر سفید در بدن</li> <li>اشتهای کم</li> <li>خارش بدن</li> </ul>

### ساختار روانی طبایع گرم

قدرت بالای بدنی، افزایش کارکرد اعضای مختلف به علت گرمی  
 دمای آرام، خوش خلق، مصیبتی، شجاع، جسور، پیشرو و رهبر، بی خیال، سرزنده و اغلب بی حساب و کتاب، صبور اما غیر قابل کنترل در هنگام عصبانیت  
 صغراوی، حافظه و قدرت یادگیری بالا، بسیار پر جنب و جوش، باهوش، فعال، روابط اجتماعی قوی، زود خشم و بی قرار و عجول، پیشمانی پس از خشمگین شدن  
 غلبه سرد و تر  
 سیلان آب دهن و بینی، سو، هضم، کثرت خواب، تورم پاک، لیبت شکم، اذیت از تناول رطب  
 غلبه سرد و خشک  
 لاغری، خشکی، اذیت از خشکی، بی خوابی، سو حال در پاییز



### ساختار روانی طبایع سرد

قدرت کم بدنی، کاهش کارکرد اعضای مختلف به علت سرما بلغمی، آرام و تسلیم پذیر و مسالمت جو، دور اندیش و با احتیاط، بدون شجاعت، روابط اجتماعی ضعیف، حافظه و قدرت تمرکز ضعیف، صبور، دیر خشم، کم انرژی  
 سوداوی، کم معاشرت، تابع مقررات فنی دقیق، حسابگر، دور اندیش، اغلب سمج، مستعد افکار و خیالات و ظن و گمان، حافظه معقولی، کینه ای، اسرار در انجام کارها، تکیه بر جنبه عقابانی امور  
 غلبه سرد و تر  
 سفیدی قاروره، کثرت نزلات، ردانت حال در سرما، سستی، سفیدی رنگ، سردی ملمس، ضعف هضم، قلت عطش  
 غلبه گرم و خشک  
 سرخی یا زردی صورت، تشنگی، آزار از گرمی، رنگینی قاروره، گرمی ملمس، سرعت و توانا نبض، بی قراری در گرما



## چگونه چاق شویم؟

یک قاشق از پروتئین وی و فندق ترکیب کنید.  
**شیک سیب کارامل:** یک برش سیب را با یک فنجان ماست طبیعی، یک قاشق پروتئین وی و یک قاشق غذا خوری شکر ترکیب کنید.

### ۲- چگونه چاق شویم؛ شیر

دهها سال است که شیر به عنوان افزایش دهنده وزن و سازنده عضلات شناخته می شود. شیر دارای مقدار مشخصی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی است و کلسیم بسیار بالایی نیز دارد (البته در کنار دیگر مواد معدنی و ویتامین ها). برای آنهایی که به دنبال افزایش حجم عضلانی هستند، شیر یکی از بهترین منابع پروتئین است که دارای کارژین و پروتئین وی است. تحقیقات نشان داده است که اگر هنگام انجام تمرینات قدرتی شیر بخورید منجر به رشد عضلات می شود. سعی کنید یک یا دو لیوان شیر را به صورت میان وعده و یا قبل و بعد از ورزش استفاده کنید.

### ۳- چگونه چاق شویم؛ برنج

برنج، کربوهیدراتی با دسترسی آسان برای کمک به افزایش وزن است. تنها یک فنجان (۱۶۵ گرم) برنج پخته شده ۱۹۰ کالری، ۴۳ گرم کربوهیدرات و مقداری چربی دارد. در یک وعده برنج به سادگی مقدار زیادی کالری جذب می کنید که این ویژگی منجر به خوردن غذای بیشتری می شود، مخصوصاً افرادی که اشتها ضعیف دارند و یا زود سیر می شوند. یکی از راه های ساده برای استفاده از برنج این است که ابتدای هفته مقدار زیادی از آن را برای خود آماده کنید و سپس هر زمان خواستید آن را با پروتئین و مقداری چربی بخورید. با این حال توجه داشته باشید که برنج دارای آرسنیک و اسید فیتیک است که مصرف زیاد آن مشکلاتی را برای بدن به وجود می آورد. برای مثال آرسنیک باعث مسمومیت و فیتیک نیز سبب جذب زینک و آهن کم می شود.

برخلاف تصور مردم که همه به دنبال کاهش وزن هستند شاید دغدغه شما این باشد که چگونه چاق شویم؟ همان طور که کاهش وزن دشوار است، برخی با افزایش وزن هم مشکل دارند. در این مقاله با ما همراه شوید تا ۱۶ ماده غذایی سالم و موثر در افزایش وزن و چاقی را به شما معرفی کنیم. باید توجه داشته باشید مخاطب این مقاله کسانی هستند که کمبود وزن دارند. بعضی افراد افزایش وزن و عضله را به اندازه کم کردن آن، کاری بسیار دشوار می دانند. اضافه کردن برخی غذاهای خاص به رژیم غذایی، مسیر رسیدن برای افزایش وزن را سالم تر می کند و اثربخشی آن را نیز بهبود می بخشد. در ادامه غذاهایی را معرفی می کنیم که می توانند از راهی سالم و سریع به افزایش وزن و ساخت عضله شما کمک کنند.

### ۱- چگونه چاق شویم؛ اسموتی های پروتئینی

اسموتی های خانگی سرشار از پروتئین، راهی سریع برای افزایش وزن و دریافت مقدار زیادی ماده مغذی هستند. درست کردن اسموتی در خانه بسیار کاربردی تر است چون نمونه های تولیدی آن معمولاً سرشار از قند و خالی از مواد مغذی است. این کار باعث می شود به طعم و مواد مغذی درونی اسموتی توجه کنید. در ادامه لیستی از اسموتی های خوشمزه که به راحتی در منزل درست می شود را معرفی می کنیم. هر کدام از آنها را با دو فنجان شیر و یا انواع جایگزین شیر مانند شیر بادام یا نارگیل ترکیب کنید.

**شیک شکلات، موز و آجیل:** یک عدد موز، یک قاشق شکلات و یک قاشق غذا خوری مغز آجیل (هر نوعی که دوست داشتید) را با هم ترکیب کنید.

**شیک وانیل و توت:** یک فنجان توت تازه یا منجمد را با یخ، یک فنجان ماست طبیعی سرشار از پروتئین و یک قاشق وانیل ترکیب کنید.

**شیک شکلات و فندق:** ۴۴۴ میلی لیتر شیر شکلات را با





#### ۴- چگونه چاق شویم؛ آجیل ها و کره بادام زمینی

آجیل و کره بادام زمینی از بهترین گزینه ها برای افزایش وزن هستند. تنها یک مشت کوچک بادام حاوی ۷ گرم پروتئین و ۱۸ گرم از چربی های سالم است. آجیل ها کالری بیشتری نسبت به حجم خود دارند یعنی دو مشت در روز به همراه وعده های اصلی یا میان وعده ها خیلی سریع صدها کالری به رژیم غذایی تان اضافه می کند. کره بادام زمینی را نیز به عنوان میان وعده در برنامه غذایی قرار دهید. حواستان باشد انواع ۱۰۰ درصد طبیعی را انتخاب کنید که قند و روغن اضافه شده نداشته باشند.

#### ۵- چگونه چاق شویم؛ گوشت قرمز

گوشت های قرمز یکی از بهترین غذاها برای ساخت عضله هستند. برای مثال، استیک دارای ۳ گرم لوئین در ۱۷۰ گرم است. لوئین آمینو اسید، کلید مورد نیاز بدن برای تحریک سنتز پروتئین و اضافه کردن بافت عضلانی جدید است. گوشت های قرمز از بهترین منابع طبیعی کراتین خوراکی و مکمل های عضله سازی در دنیا هستند. در نظر داشته باشید برش های چرب تر گوشت را انتخاب کنید که نسبت به گوشت های بدون چربی کالری بیشتری وارد بدن می کند. گوشت های چرب و بدون چربی هر دو منبع خوبی برای دریافت پروتئین هستند. کالری گوشت های چرب زیاد است و همین مسئله به فرآیند افزایش وزن کمک می کند.

#### ۶- چگونه چاق شویم؛ سیب زمینی و نشاسته

سیب زمینی و دیگر غذاهای نشاسته ای، راهی ساده و ارزان برای افزودن کالری اضافی به برنامه غذایی است و ذخیره گلیکوژن عضلات را نیز بالا می برد. گلیکوژن برای بسیاری از ورزش ها و فعالیت ها منبع انرژی غالب است. بسیاری از این منابع کربوهیدرات، مقدار زیادی از مواد مغذی و فیبر بدن را تامین می کند.

#### سعی کنید از این منابع سالم برای دریافت کربوهیدرات نشاسته ای برنامه غذایی تان انتخاب کنید:

کوبنو/ بلغور جو دو سر/ ذرت/ گندم سیاه/ سیب زمینی/ سیب زمینی شیرین/

کدو حلواپی/ لوبیاها و حبوبات

#### ۷- چگونه چاق شویم؛ سالمون و ماهی های چرب

سالمون و ماهی های چرب نیز همانند گوشت قرمز، منبعی عالی از پروتئین و چربی های سالم هستند. اسید چرب های امگا ۳ یکی از بهترین مواد مغذی سالمون و ماهی های چرب است. امگا ۳ خاصیت زیادی برای سلامت بدن و مبارزه با بیماری ها دارد. ۱۷۰ گرم فیله سالمون ۳۵۰ کالری و ۴ گرم اسید چرب امگا ۳ به بدن می رساند. در همین مقدار ماهی ۳۴ گرم پروتئین با کیفیت وجود دارد که به عضله سازی و افزایش وزن نیز کمک می کند.

#### ۸- چگونه چاق شویم؛ مکمل های پروتئین

برای ورزشکاران و بدنسازانی که می خواهند وزن اضافه کنند دریافت مکمل های پروتئین یکی از راهکارهای معمول است. مکمل های پروتئین وی، برای افزایش وزن مناسب است مخصوصا زمانی که با ورزش های قدرتی ترکیب می شوند.

بعضی مردم فکر می کنند پروتئین وی ناسالم یا غیر طبیعی است اما این باور غلط است. پروتئین وی از لبنیات به دست می آید که برای کاهش بیماری و بهبود سلامتی مفید است. وقتی تمرین می کنید به این نوع مکمل ها بیشتر نیاز دارید چون مصرف پروتئین مانند گوشت و دیگر محصولات حیوانی افزایش می یابد. پروتئین وی دارای تمام آمینو اسیدهای ضروری است تا بتواند رشد عضلانی را تحریک کند. از این مکمل قبل یا بعد از تمرین خود استفاده کنید هرچند مصرف آن در دیگر ساعات روز هم اشکالی ندارد.

#### ۹- چگونه چاق شویم؛ میوه های خشک

میوه های خشک یکی از میان وعده های پرکالری هستند که آنتی اکسیدان و ریز مغذی بدن را تامین می کنند. انواع مختلفی از میوه های خشک را استفاده می کنید. میوه های خشک قند بسیار بالایی دارند و برای رژیم های لاغری مناسب نیستند اما کالری بالا و حجم کم، آنها را به یکی از گزینه های بسیار خوب برای رژیم های افزایش وزن تبدیل کرده است. بسیاری از مردم فکر می کنند میوه ها وقتی خشک می شوند مواد مغذی خود را از دست می دهند اما چنین چیزی نیست و هنوز پس از خشک شدن مقدار زیادی از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی خود را دارند. سعی کنید مقداری از میوه های خشک را با یک منبع پروتئینی مانند قطعات گوشت یا مکمل پروتئین وی ترکیب کنید. میوه های خشک با آجیل ها و ماست ترکیب خوبی هستند. در نتیجه غذایی که می خورید دارای پروتئین، کربوهیدرات و چربی های سالم است.

#### ۱۰- چگونه چاق شویم؛ نان سبوس دار

نان های سبوس دار یکی دیگر از منابع کربوهیدرات خوب برای افزایش وزن هستند. با ترکیب نان و منابع پروتئینی مانند تخم مرغ، گوشت و پنیر، وعده های ساده و پرکالری درست کنید. هنگام خرید نان حتما از انواع سبوس دار و پخته شده با آرد کامل تهیه کنید.

#### ۱۱- چگونه چاق شویم؛ غلات کامل

غلات کامل از منابع عالی کربوهیدرات، کالری، مواد مغذی، فیبر و آنتی اکسیدان هستند. باید حواستان باشد از انواع فرآوری شده و سرشار از قند استفاده نکنید. بلغور جو دوسر از بهترین منابع کربوهیدرات برای اضافه کردن به رژیم غذایی است.

#### هنگام خرید غلات کامل گزینه های زیر را در اولویت قرار دهید:

بلغور جو دو سر/ گرانولا/ سبوس

مطمئن شوید محصولی که خریداری می کنید، غلات تصفیه شده یا قند اضافه شده نداشته باشند.

#### ۱۲- چگونه چاق شویم؛ شکلات تلخ

شکلات تلخ مقدار زیادی آنتی اکسیدان و مزایای دیگر به بدن می رساند. بسیاری از مردم توصیه می کنند شکلات تلخی بگیریید که کاکائوی آن حداقل ۷۰ درصد باشد. شکلات تلخ مانند دیگر غذاهای سرشار از چربی نسبت به حجم کوچکش کالری بالایی دارد یعنی به سادگی کالری دریافتی را افزایش می دهد. هر ۱۰۰ گرم شکلات تلخ حدود ۶۰۰ کالری دارد و دارای درشت مغذی ها و ترکیبات افزایش دهنده سلامت بدن از جمله فیبر، منیزیم و آنتی اکسیدان است.



## علل سوزش معده؛ لطفا جدی بگیرید!

### چرا باید سوزش معده را جدی بگیرید

بله، راحت و بی‌درد سر است که داروی سوزش معده مصرف کنید یا نکنید و منتظر بمانید تا احساس بهتری پیدا کنید. برخ از افراد انگار عادت کرده‌اند که با درد زندگی کنند و این طور تصور کنند که این دردی است که بعد از خوردن غذا سراغشان می‌آید و مشکل خاصی هم نیست. این اصلا عاقلانه نیست؛ به مرور زمان، ریفلاکس اسید موجب آسیب به مخاط مری شده و می‌تواند منجر ب بیماری مری بارت (Barrett's esophagus) شود، بیماری که در آن سلول‌های دیواره‌ی مری دچار رشد ناهنجار می‌شوند. مری بارت می‌تواند منجر به سرطان مری شود. هر چند خیلی از بیماران، سرطان مری نمی‌گیرند اما باید آن را جدی گرفت و درمان به موقع را شروع کرد.

### علت‌های سوزش معده

**جویدن آدامس نعنایی:** هر چند برخی شواهد نشان می‌دهند که جویدن آدامس بدون قند به مدت نیم ساعت بعد از غذا می‌تواند ریفلاکس را کاهش بدهد، اما نعنای اثری معکوس دارد! به طور کلی نعنای فلفلی برای عده‌ای از افراد محرک است زیرا در پیچه‌ی مری را شل می‌کند و اجازه می‌دهد مایعات معده به مری برگردند. اگر می‌خواهید آدامس بجوید، نعنایی یا نعنای فلفلی را انتخاب نکنید.

**غذاهای پُر فیبر:** حتما می‌گویید خیلی خوب و سالم

همه‌ی ما گاهی دچار سوزش معده می‌شویم و تجربه‌اش را داریم. ۶۰ میلیون آمریکایی یک بار در ماه دچار سوزش معده می‌شوند، اما علل سوزش معده می‌تواند گیج کننده یا گول زنده هم باشد که باید کاملا جدی گرفته شوند.

سوزش معده بینهایت شایع شده و تعداد افرادی که آن را تجربه می‌کنند هر روز بیشتر هم می‌شود. یکی از علت‌های اولیه‌ی سوزش معده، چاقی است که باعث بیشتر شدن فشار معده می‌شود، بنابراین محتویات معده به سمت مری برمی‌گردد.

عبارت سوزش معده خود به خود علائم را نشان می‌دهد و حتما می‌دانید که احساسی سوزش مانند در بالای معده یا خط میانی قفسه سینه است که ممکن است همراه با ریفلاکس اسید معده به مری نیز باشد. به گفته‌ی کارشناسان، سوزش معده، ریفلاکس معده و ریفلاکس مری (GERD) یکی نیستند.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد

سوزش معده هرچند معمول است اما چیزی نیست که بتوانید از آن غافل شوید. اگر داروهای بدون نیاز به نسخه‌ی پزشک را مصرف کردید و بهتر نشدید، پس مشکل چیز دیگری است و باید به پزشک مراجعه کنید.

استفراغ و کاهش وزن بی‌دلیل نیز تا حدودی نگران کننده‌اند. اگر سوزش معده‌تان شدید شد و نسبت به حمله قلبی مشکوک شدید، سریع‌تر خود را به اورژانس برسانید.



است که برای ناهار یک کاسه برنج قهوه‌ای همراه با بروکلی و لوبیا سیاه بخورید، پس چرا بعد از آن احساس بدی دارید؟  
غذاهای پر فیبر معده را خیلی دیرتر ترک می‌کنند و یکی از علت‌های شایع سوزش معده این است که غذا برای مدت طولانی‌تری در سیستم گوارش باقی می‌ماند.

**سس کچاپ:** حتما شنیده‌اید که غذاهای اسیدی مانند سس گوجه فرنگی و گوجه فرنگی خام می‌توانند از علت‌های سوزش معده در برخی از افراد باشند. اما شاید ندانید که سس کچاپ نیز می‌تواند چنین اثری بگذارد. حتی مقدار کمی سس کچاپ که معمولا همراه با غذای تان می‌خورید می‌تواند مشکل ساز باشد.

**جاذبه زمین:** یا بهتر بگوییم از دست دادن جاذبه زمین! وقتی که بعد از خوردن غذا دراز می‌کشید، کاهش جاذبه‌ی زمین باعث سوزش معده تان می‌تواند بشود. اما در حالت نشسته، غذا و مایعات گوارشی در جهت درست خود حرکت خواهند کرد.

دراز کشیدن باعث می‌شود محتویات معده به سمت بالا حرکت کنند و دچار سوزش معده شوید. بعد از خوردن غذا، دو تا سه ساعت صبر کنید و سپس به رختخواب بروید.

**شب هنگام:** شب از سه جهت باعث سوزش معده می‌شود! شام برای بسیاری از افراد بزرگ‌ترین وعده‌ی غذایی روزشان است و غذاهای سنگین و دیرهضم می‌خورند (عامل اول). سپس دراز می‌کشیم که

بخوابیم (عامل دوم)، و بیشتر آدمها شبها نسبت به درد، حساس‌ترند (عامل سوم). شبها معمولا محیط ساکت‌تر است و ما نسبت به درد، آگاه‌تر و حساس‌تر می‌شویم.  
پس بهتر است برای شام وعده‌های سبک‌تر بخورید و دو سه ساعت قبل از خواب، شام‌تان را خورده باشید، زیر سرتان بالشی بگذارید که سرتان بالا باشد تا جاذبه زمین بتواند وقتی که شما در خواب هستید، کارش را به درستی انجام بدهد!

**فتق هیاتال:** چاقی یکی از عواملی است که شما را مستعد بیماری به نام فتق هیاتال می‌کند. در این بیماری بخشی از معده به سمت بالا و درون دیافراگم گیر می‌افتد. درمان سوزش معده در بیماران دچار فتق هیاتال تفاوتی ندارد، مگر اینکه علائمی مانند خونریزی یا زخم معده دیده شود.

**کمر بند بسیار تنگ:** هر پوشش تنگی می‌تواند به معده فشار وارد کند، مثلا سوتین یا گن‌های خیلی تنگ و چسبان. این فشار باعث می‌شود اسید معده به سمت بالا جریان پیدا کند. اگر دیدید با پوشیدن لباس تنگ، علائم تان تشدید می‌شود پس باید پوشش آزادتری را انتخاب کنید.

**شلوارهای قدیمی:** افزایش وزن علاوه بر اینکه فشار وارد بر معده را زیاد می‌کند می‌تواند باعث شود شلوارهای قلبی برای تان تنگ شوند و همانطور که گفتیم فشار وارد بر معده تان مضاعف شود.



Namnak.com

# نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲

## ۳. نقش کمبود ویتامین B۱۲ در بی‌حسی و سوزن سوزن شدن بدن

برخی افراد که کمبود B۱۲ دارند می‌گویند: احساس می‌کنم یک جریان برق از سر تا پایم در حرکت است. همچنین در بدن احساس بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دارید. تمام این احساسات عجیب به دلیل آسیب وارد شدن به سیستم عصبی است، که با کاهش اکسیژن در سلول‌ها تحریک می‌شود.

## ۴. فراموشی و رابطه آن با کمبود ویتامین B۱۲

فراموش کار یا حواس پرت شده‌اید، نام دوستان را به خاطر نمی‌آورید، شاید نگران شوید که به آلزایمر زودرس مبتلا شده‌اید، اما گاهی کمبود B۱۲ مقصر اصلی است. در برخی بیماران که نشان بالاست گاهی کمبود B۱۲ را با آلزایمر اشتباه می‌گیرند. از چنین بیمارانی تست خون گرفته می‌شود و همین پایین بودن سطح ویتامین B۱۲ تشخیص داده شد پزشک مکمل ویتامین B۱۲ تجویز می‌کند تا این نشانه‌ها از بین بروند.

## ۵. احساس گیجی و رابطه آن با کمبود ویتامین B۱۲

داشتن سرگیجه یکی دیگر از علامت کمبود B۱۲ است. اما، سرگیجه همیشه نمی‌تواند علامت کمبود این ویتامین باشد و بهتر است تشخیص را به پزشک واگذار کنید.

۶. کمبود ویتامین B۱۲ و نقش آن در رنگ پریدگی پوست  
اگر متوجه شدید که رنگ پوستتان رو به زردی می‌رود، ممکن است علتش کمبود B۱۲ باشد. وقتی کمبود این ویتامین را دارید سلول‌های قرمز به آسانی شکسته می‌شوند، که باعث زرد شدن رنگ پوست می‌شود.

## ۷. زبانی صاف و قرمز با کمبود ویتامین B۱۲

نصف کسانی که کمبود شدید ویتامین B۱۲ دارند برآمدگی‌های ریز روی زبانشان را از دست می‌دهند، مخصوصاً آنهایی که دور لبه‌ی زبان هستند. همچنین بیماران از سوزش زبان، خصوصاً پشت زبان شکایت می‌کنند. از آنجا که بیشتر این برآمدگی‌های ریز حاوی غدد چشایی هستند اگر مقدار زیادی از دست بدهید دیگر حتی غذاهای مورد علاقه‌تان نیز بی‌مزه می‌شوند. در واقع خانم‌هایی که ویتامین B۱۲ بدنشان پایین است، می‌توانند راحت‌تر وزن کم کنند چون غذاها دیگر برایشان طعمی ندارند، اما این اصلاً روش عاقلانه‌ای برای کاهش وزن نیست.

## ۸. هر چیز کوچکی باعث گریه یا نگرانی تان می‌شود

بیشتر از هر وقت دیگری احساس اضطراب و پایین بودن دارید؟ کمبود B۱۲ روی خلق و خو نیز اثر می‌گذارد و فرد را به سمت افسردگی و اضطراب هدایت می‌کند.

## ۹. چشم تان یک مشکلی دارد

در موارد حاد، کمبود B۱۲ می‌تواند روی عروق خونی در شبکیه چشم تأثیر بگذارد. در نتیجه، تاری دید، دو بینی، حساسیت به نور و حتی از دست دادن بینایی اتفاق می‌افتد. در برخی بیماران کمبود B۱۲ به شبکیه چشم آسیب می‌رساند، کم‌کم در دید افراد یک سایه مشاهده می‌شود تا وقتی که سطح B۱۲ بدن را بالا بردند و علائم متوقف شده است.



با بالا رفتن سن قابلیت جذب ویتامین به خصوص ویتامین B۱۲ از غذاها نیز کم می‌شود و از هر ۱۰۰ زن ۴۰ تا ۵۹ ساله ۴ نفر کمبود ویتامین B۱۲ دارند و بیشترشان نیز در مرز روبه‌رو شدن با کمبود ویتامین قرار دارند.

اما بالا رفتن سن تنها دلیل قانع‌کننده برای کمبود این ویتامین در بدن نیست و می‌تواند دلایل دیگری از قبیل نخوردن گوشت استفاده از داروهای خاص -مانند متفورمین- یا برخی داروهای معمول برای سوزش سردل و حتی کاهش وزن با عمل جراحی باشد. نتیجه کمبود ویتامین، می‌تواند از خستگی مزمن تا ضعف بینایی را نشان دهد. اگر نشانه‌هایی که در ادامه گفته می‌شود برایتان آشنا بود، با پزشک خود صحبت کنید تا یک تست خون از شما بگیرد. اگر مشکل کمبود ویتامین داشته باشید، می‌توانید با استفاده از مکمل یا تزریق ویتامین در عرض چند هفته مانند قبل سلامتی‌تان را بدست آورید.

## لیستی از علائم نشان‌دهنده کمبود ویتامین B۱۲ در بدن

### ۱. بعد از ظهرها خیلی سخت می‌توانید بیدار بمانید - حتی اگر شب قبل ۸ ساعت خوابیده باشید

خستگی یکی از اولین نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ است. دلیلش هم این است که بدن‌تان برای ساخت سلول‌های قرمز خونی وابسته به ویتامین هاست، که اکسیژن را به بخش‌های دیگر بدن حمل می‌کنند. بنابراین، نبود اکسیژن کافی در سلول‌ها باعث احساس خستگی می‌شود، حتی اگر هم زیاد خوابیده باشید. خستگی می‌تواند چندین معنا داشته باشد، پس فقط به خاطر خستگی مزمن نمی‌توانید برای خود ویتامین B۱۲ تجویز کنید. پزشکان با مشاهده خستگی و چند نشانه‌ی دیگر کمبود B۱۲ را تشخیص می‌دهند.

### ۲. پاکت خریدتان به نظر ۱۰۰ کیلو می‌آید

بدون دریافت اکسیژن، عضلات احساس ضعف می‌کنند. افرادی که چنین نشانه‌ای دارند، فکر کنند مشکل از خستگی یا نخوردن غذای کافی است. اما یک آزمایش می‌تواند نشان دهد که مشکل اصلی کمبود ویتامین B۱۲ است. با دریافت ویتامین B۱۲ این ضعف از بین می‌رود.



## روز جهانی «دیابت»، این شیرینی تلخ

۱۴ نوامبر (۲۳ آبان) در تقویم سلامت به عنوان روز جهانی «دیابت» نام گذاری شده است تا فرصتی باشد برای افزایش آگاهی عمومی از این بیماری و عوارض آن و از طرفی توجه به روند فزاینده آن در جوامع مختلف. امروزه این مناسبت در ۱۵۰ کشور دنیا به رسمیت شناخته شده و اقدامات مختلفی در این زمینه صورت می گیرد. همچنین به منظور تمرکز بر جنبه های مختلف بیماری، در سال جاری میلادی، شعار «خانواده و دیابت» توسط انجمن بین المللی دیابت انتخاب شده است.

امروزه دیابت یکی از مهم ترین چالش های سلامت جهانی است چراکه آمارها نشان می دهد شمار مبتلایان در سال ۲۰۱۷ به ۴۲۵ میلیون نفر رسیده است. این بیماری عامل مستقیم ۶٫۱ میلیون مرگ در دنیا طی سال ۲۰۱۵ گزارش شده که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۰، هفتمین عامل فوت بشر باشد.

«دیابت» بیماری مزمن ناشی از تولید ناکافی انسولین یا اختلال در استفاده سلول های بدن از این هورمون است. دیابت به دو نوع یک و دو تقسیم بندی می شود که نوع اول، به دلیل ترشح ناکافی انسولین و نوع دوم ناشی از مشکل در جذب آن است. البته نوع دیگری از دیابت موسوم به دیابت بارداری نیز دیده می شود که سطح قند خون در این دوران افزایش می یابد و اگرچه غالباً پس از زایمان به حد طبیعی برمی گردد اما می تواند زمینه ساز زایمان زودرس، سقط جنین یا ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال های بعد شود.

تکراردار، تشنگی شدید، احساس ضعف و گرسنگی، کاهش وزن و مشکلات بینایی از مهم ترین علائم بروز دیابت است. هرچند گاهی ممکن است بیماری به صورت خاموش

یا با علائم بسیار خفیف همراه باشد که در این صورت در مراحل پیشرفته و پس از بروز عوارض جدی، تشخیص داده می شود.

### پیشگیری امکان پذیر است

از آن جا که بی تحرکی و چاقی مهم ترین عوامل ابتلا به دیابت نوع ۲ در جوامع مختلف اعلام شده است، توجه به توصیه های سبک زندگی سالم قطعاً در کاهش زمینه خطر مؤثر خواهد بود. کنترل وزن و جلوگیری از چاقی یکی از توصیه های همیشگی متخصصان نه تنها در زمینه پیشگیری از دیابت بلکه بسیاری از بیماری های مزمن است. همچنین گنجاندن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی حتی پیاده روی در برنامه روزانه، رعایت رژیم غذایی سالم و پرهیز از چربی های اشباع و شکر سفید، از دیگر توصیه های کاربردی است.

### ابتلای بیش از ۵ میلیون ایرانی بالای ۲۵ سال به دیابت نوع ۲

مدیر برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت درباره موج ابتلای مردم دنیابه دیابت گفت: تقریباً از سه دهه قبل، موجی از بیماری دیابت نوع ۲ در دنیا آغاز شده که روبه افزایش است. بیماری دیابت را می توان بزرگ ترین اپیدمی قرن دانست چراکه تاکنون هیچ بیماری در دنیا با این سرعت رشد نکرده است. دکتر علیرضا مهدوی، گفت: با توجه به این که فرد در بستر خانواده متولد می شود و پرورش پیدا می کند، عادت های غذایی و سبک زندگی را در این بستر فرا می گیرد و از آن جا که ابتلا به بیماری دیابت مخصوصاً از نوع ۲ رابطه زیادی با شیوه زندگی فرد دارد بنابراین باید به این بخش توجه بیشتری

شود. در ایران ۱۱ درصد افراد بالای ۲۵ سال (بیش از پنج میلیون نفر) دارای دیابت نوع ۲ و ۱۸ درصد افراد بالای ۲۵ سال نیز پره دیابتیک شناسایی شده اند. پیش دیابت در حقیقت «پیش تشخیص» دیابت است و می توان آن را به منزله نشانه هشدار تلقی کرد. پیش دیابت، عارضه ای است که در آن میزان گلوکز (قند) خون بالاتر از حد طبیعی است، اما این افزایش به اندازه ای نیست که دیابت محسوب شود. پیش دیابت بیانگر این است که اگر تغییرات ضروری در شیوه زندگی به وجود نیاید، در آینده دیابت نوع ۲ بروز خواهد کرد. اما خوشبختانه می توان از تبدیل پیش دیابت به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد.

### دیابت ۴ میلیارد دلار هزینه برای کشور دارد

افشین استوار رئیس مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، در خصوص هزینه های درمان و مراقبت بیماران دیابتی در کشور اظهار کرد: هزینه های مستقیم و غیر مستقیم درمان و مراقبت دیابت در کشور بیش از ۴ میلیارد دلار برآورد شده است یعنی علاوه بر هزینه های مستقیم که درمان را شامل می شود، عوارض و آسیب های جسمی و اجتماعی ناشی از بیماری دیابت، هزینه های غیر مستقیم این بیماری را تشکیل می دهد که به خانواده ها و نظام سلامت کشور تحمیل می شود. لازم است مبتلایان به افزایش چربی و فشار خون به دلیل تاثیر این عوامل بر سلامت عروق، دیابت شان نیز مرتب کنترل شود. علاوه بر این، به افراد بالاتر از ۴۰ سال یا دارای زمینه خانوادگی بیماری نیز توصیه می شود حتماً آزمایش های دوره ای غربالگری بیماری را داشته باشند.



## فواید آب کرفس برای سلامتی

مصرف مداوم میوه‌ها و سبزی‌ها باعث کاهش احتمال آلزایمر، سکته‌ی مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی، یک سری از سرطان‌ها، آب مروارید و بعضی از بیماری‌های ناتوان کننده‌ی ناشی از کهولت سن می‌شود. فواید بالقوه‌ی رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها با سلامتی، مطمئناً زمانی بیشترین تاثیر را دارد که از طیف گسترده‌ای از آنها در رژیم غذایی خود بهره ببرید. هیچ میوه یا سبزی خاصی وجود ندارد که تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را به تنهایی داشته باشد، بنابراین تنوع در مصرف این مواد غذایی می‌تواند بزرگ‌ترین امتیاز را برای سلامتی داشته باشد. گنجاندن میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون در رژیم غذایی نه تنها آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان را تامین می‌کند، بلکه منبع با ارزشی از فیبر نیز هست.

### فشار خون (موردی عجیب!)

داشتن رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها برای کاهش فشار خون نیز بسیار مفید است. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع خوبی از پتاسیم هستند که اغلب در یک رژیم غذایی معمولی به مقدار کمی موجود است. کرفس، بر خلاف سایر سبزی‌ها، سدیم هم دارد. هر چند مقدار سدیم موجود در کرفس در مقایسه با غذاهای فرآوری شده بسیار کم است، اما یک فنجان کرفس خرد شده چیزی حدود ۳ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به سدیم را داراست. آنهایی که تحت رژیم‌های غذایی هستند که محدودیت شدید در مصرف سدیم دارد، بهتر است از خوردن کرفس پرهیز کنند. جالب است بدانید با وجود اینکه کرفس، مقداری سدیم دارد اما باز هم می‌تواند برای کاهش فشار خون مفید باشد! محققان دانشکده پزشکی دانشگاه شیکاگو دریافته‌اند کرفس، دارای ترکیبی به نام ۳-ان- بوتیل فتالاید است. این ترکیب توانسته بود فشار خون موش‌ها را ۱۲ تا ۱۴ درصد کاهش بدهد. دوزی که از این ترکیب به موش‌ها داده شد، معادل تقریباً ۴ ساقه کرفس برای انسان بوده است.

مصرف مداوم میوه‌ها و سبزی‌ها باعث کاهش احتمال آلزایمر، سکته‌ی مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی، یک سری از سرطان‌ها، آب مروارید و بعضی از بیماری‌های ناتوان کننده‌ی ناشی از کهولت سن می‌شود. فواید بالقوه‌ی رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها با سلامتی، مطمئناً زمانی بیشترین تاثیر را دارد که از طیف گسترده‌ای از آنها در رژیم غذایی خود بهره ببرید. هیچ میوه یا سبزی خاصی وجود ندارد که تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را به تنهایی داشته باشد، بنابراین تنوع در مصرف این مواد غذایی می‌تواند بزرگ‌ترین امتیاز را برای سلامتی داشته باشد. گنجاندن میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون در رژیم غذایی نه تنها آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان را تامین می‌کند، بلکه منبع با ارزشی از فیبر نیز هست. کرفس مانند سایر سبزیجات، بسیار کم کالری است. یک فنجان کرفس خرد شده، کمتر از ۲۰ کالری دارد. کرفس سوپرفودی است که معمولاً دست کم گرفته می‌شود، اما مصرف کرفس در رژیم غذایی می‌تواند به اندازه‌ی سایر سبزیجات مفید باشد.

### آب رسانی به بدن بعد از ورزش

کرفس و آب کرفس برای هیدراته کردن بدن بسیار مفید است. این سبزی مانند سبزیجات و میوه‌های دیگر، بیشتر از آب تشکیل شده؛ در واقع بیشتر از ۹۵ درصد کرفس آب است. نوشیدن آب کافی برای هیدراته ماندن بدن مهم است، اما مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی چون کرفس هم می‌تواند به



### تنظیم وزن

خوردن غذاهای کم کالری اما مغذی می‌تواند برای تنظیم وزن سودمند باشد. کرفس یا آب کرفس دارای مواد مغذی زیاد در ازای کالری بسیار کم است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد نشان داد تنها این پیام که؛ افزایش مصرف فیبر برای کاهش وزن مفید است، درست به اندازه‌ی دستورالعمل‌های صادر شده از سوی انجمن قلب آمریکا مفید و موثر بوده است. این مطالعه توصیه می‌کند فقط تمرکز روی افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی می‌تواند به اندازه‌ی پیروی از یک رژیم غذایی پیچیده‌تر، برای کاهش وزن مفید باشد.

### آنتی‌اکسیدان‌های جنگنده با سرطان

در سال ۲۰۱۰ مطالعه‌ای روی منابع آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی چینی صورت گرفت. محققان دریافتند کرفس، جزو پنج تا از بهترین منبع آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی افراد شرکت کننده در این تحقیق بوده است. هر چند ممکن است کرفس به اندازه‌ی سایر سبزیجات، مطرح نباشد اما منبع بسیار خوبی از آنتی‌اکسیدان‌هاست. کرفس، دو فیتوشیمیایی منحصر بفرد به نام‌های آپی ژنین و لوتئین دارد. پژوهش‌ها نشان داده که این دو ترکیب می‌توانند با سلول‌های سرطان لوزالمعده و سینه بجنگند. برای پی بردن به سایر فواید این ترکیبات به تحقیقات بیشتری نیاز است. کرفس حاوی ترکیب دیگری به نام لوتولین است که خواص ضد سرطانی دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند به کاهش ریسک انواع خاصی از سرطان کمک کنند.

### سلامت گوارش

دانشکده‌ی پزشکی مریلند توصیه می‌کند برای درمان گاستریت یا

ورم معده، کرفس را در رژیم غذایی خود بگنجانید. گاستریت بیماری است که موجب التهاب مخاط معده می‌شود. خوردن غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند کرفس می‌تواند ریسک ابتلا به زخم معده را کاهش بدهد. کرفس به محافظت از مخاط معده در برابر التهاب و نابودی ناشی از زخم کمک می‌کند. نوشیدن آب کرفس، تضمین نمی‌کند که گاستریت یا زخم معده را درمان کند اما به عنوان یک التیام بخش مفید و موثر است و در کنار آن لازم است تغییرات دیگری هم در رژیم غذایی ایجاد شود.

### کرفس؛ در لیست سبزیجات آلوده

کار گروه محیط زیست (EWG)، سموم موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها را رده بندی می‌کند. این گروه هر ساله لیستی از محصولات ارائه می‌دهد که شامل محصولات بسیار آلوده و محصولات تمیز است. لیست آلوده‌ها، لیستی از محصولات کشاورزی است که بیشترین سموم و آلاینده‌ها را دارند. کرفس، جزو این لیست است، یعنی می‌تواند منبعی از سموم باشد. EWG توصیه می‌کند اگر می‌خواهید کرفس سالم مصرف کنید، نوع ارگانیک آن را خریداری کنید.

### آیا می‌توانید زیاد کرفس بخورید؟

کرفس منبع غذایی بسیار کم کالری است و به همین علت می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل باشد. اما توصیه استفاده از کرفس یا آب کرفس به تنهایی یا بخش اصلی رژیم غذایی توصیه نمی‌شود. خوردن کرفس‌های خام و بسیار بزرگ به طور پیوسته می‌تواند ریسک کمبود ید را بالا ببرد. مصرف زیاد کرفس خام ممکن است در متابولیسم ید در بدن اختلال ایجاد کرده و منجر به کمبود ید شود.

## چه زمانی ویتامین E بخوریم

ویتامین ای (E) یکی از ویتامینهای محلول در چربی است. این ویتامین خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و از بافت های بدن در مقابل اثرات مخرب برخی از ترکیب های شیمیایی محافظت می کند.

### فواید ویتامین E

این ویتامین در درمان انواع سرطان ها مانند پروستات، پوست و دهان کمک می کند. همچنین ویتامین ای دارای خاصیت ضد انعقادی می باشد که به جریان راحت خون در رگ های که دارای پلاکت های چربی چسبنده به دیواره هستند، کمک می کند (بهبود عملکرد سیستم گردش خون). این ویتامین در جلوگیری از ابتلا به سکته مغزی در افراد غیر سیگاری نقش دارد اما در افراد سیگاری خیر. ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان محافظت کننده با اکسید شدن کلسترول که ماده ای طبیعی است که توسط کبد تولید می شود و برای عملکرد مناسب سلول ها، اعصاب و هورمون ها در بدن ضروری است مبارزه می کند. دلیل آن هم این است که، ویتامین E می تواند با آسیب های رادیکال های آزاد در بدن که منجر به اکسید شدن کلسترول می شوند، مقابله کند.

### عوارض کمبود ویتامین E

از جمله عوارض کمبود این ویتامین می توان گفت باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان و مشکلات قلبی و عروقی و اختلالات تولید مثلی می شود. همچنین کمبود ویتامین E باعث ریزش مو می شود. یکی دیگر از عوارض دیگر کمبود ویتامین E خونریزی می باشد که ممکن است در مغز یا به وسیله لکه های وسیعی در زیر پوست و شکم پیدا گردد.

### میزان مصرف ویتامین E

ویتامین E به کاهش التهابات هم در بدن و هم در پوست کمک می کند و باعث جوان و سالم ماندن پوست می شود. این ویژگی های آنتی اکسیدانی همچنین هنگامی که در معرض دود سیگار یا اشعه های فرابنفش آفتاب باشید، شما را از ابتلا به سرطان پوست محافظت می کند.

از فواید ویتامین ای برای پوست می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ویتامین E به کاهش التهابات هم در بدن و هم در پوست کمک می کند و باعث جوان و سالم ماندن پوست می شود. این ویژگی های آنتی اکسیدانی همچنین هنگامی که در معرض دود سیگار یا اشعه های فرابنفش آفتاب باشید، شما را از ابتلا به سرطان پوست محافظت می کند.

از فواید ویتامین ای برای پوست می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ویژگی های آنتی اکسیدانی همچنین هنگامی که در معرض دود سیگار یا اشعه های فرابنفش آفتاب باشید، شما را از ابتلا به سرطان پوست محافظت می کند.

### بهترین زمان مصرف ویتامین E

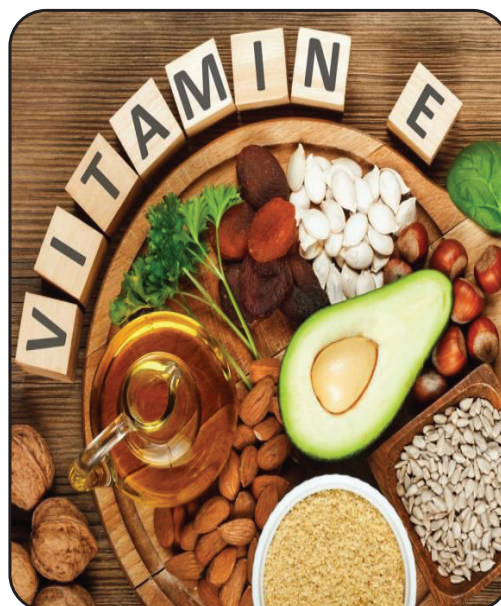
همانطور که در ابتدا توضیح داده شد، ویتامین ها به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می شوند. ویتامین های محلول در چربی که ویتامین E نیز شامل آن است، برای جذب به چربی نیاز دارند، بنابراین بهترین زمان مصرف ویتامین E که بیشتر به صورت قرص ویتامین ای ۴۰۰ تهیه می شود، همراه با وعده های غذایی است که حاوی چربی باشند، خصوصاً شام یا ناهار.

### منابع ویتامین E

ویتامین E تنها در منابع گیاهی است و در منابع چربی حیوانی یافت نمی شود. روغن جوانه گندم غنی ترین ماده غذایی از لحاظ این ویتامین می باشد.

### مواد غذایی مانند:

- \* روغن آفتاب و تخمه گردان
- \* بادام
- \* آجیل تازه اسفناج / کلم پیچ
- \* کلم بروکلی
- \* جوانه گندم
- \* گوجه فرنگی
- \* سویا و سیب زمینی



# این مواد غذایی را خام نخورید!

لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود. همیشه شیر پاستوریزه مصرف کنید.

## جوانه‌ها

جوانه‌ها بسیار غذای سالمی هستند، اما جوانه‌ی آلفالفا و تربچه می‌توانند حاوی باکتری‌های مضرای کولی، سالمونلا و لیستریا باشند. جوانه‌ها در شرایط گرم و مرطوب رشد می‌کنند و این باکتری‌ها نیز در همین شرایط رشد و نمو می‌کنند. به همین دلیل باید جوانه‌ها را به صورت تازه و ترجیحا از فروشگاه‌هایی که محصولات محلی ارائه می‌دهند بخرید و البته، آن‌ها را بشویید و بپزید.

## بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با اینکه از خانواده‌ی بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید می‌باشد که ترکیب خطرناک از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کافیسیت تا یک فرد بزرگسال سالم را بگشند. اما اگر بادام‌های تلخ را بپزید خوردن‌شان مشکلی ندارد.

## بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است؛ همان سمی که سیب زمینی خام را درد سرساز می‌کند. مخصوصا بادمجان‌های جوان دارای بیشترین سم هستند. البته شما باید مقدار بسیار زیادی بادمجان خام بخورید تا عوارض ناخوشایند مسمومیت با سولانین را در گوارش خود احساس کنید، اما باز هم بهتر است بادمجان را خام مصرف نکنید. ضمنا بعضی از افراد حتی به مقدار بسیار کمی از بادمجان خام هم آلرژی دارند.

## لوبیا لیما

لوبیای لیما نیز مشابه لوبیا قرمز همیشه باید کاملا پخته مصرف شود. لوبیا لیما حاوی گلیکوزیدهای سیانوژنیک می‌باشد که ترکیبی گیاهی بوده و در صورت خام مصرف شدن، هیدروژن سیانید گشوده را تولید می‌کند.

## هسته‌ی سیب، انبه، هلو و زردآلو

هرچند باید دست کم یک فنجان از این هسته‌ها و دانه‌ها بخورید تا مسموم شوید، اما دانه‌ی سیب، انبه، هلو، گلابی و زردآلو حاوی ماده‌ای است که می‌تواند به سیانید تبدیل شود.

## قارچ‌های وحشی

قارچ‌ها خواص زیادی برای سلامتی دارند و سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم هستند، اما مقداری حرارت لازم است تا این مواد مغذی آزاد شوند و بتوانند اثر کنند. ضمنا قارچ خام به سختی هضم می‌شود و یکی از متراکم‌ترین منابع سم طبیعی به نام آگاریتین است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند آگاریتین خاصیت کارسینوژنیک (سرطانزایی) دارد، اما پختن قارچ، این ترکیبات را از بین می‌برد، بنابراین می‌توانید با خیال راحت قارچ بخورید.



می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعا باید پیش از مصرف پخته شوند. از شنیدن نام بعضی از آن‌ها متعجب خواهید شد.

## سیب زمینی

بله این ماده‌ی غذایی پُرفرودار و پُرمصرف را نباید خام بخورید. خوردن سیب زمینی به صورت خام می‌تواند موجب نفخ و عوارض ناخوشایند گوارشی بشود، زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که نسبت به هضم مقاومت دارند. اما باید بدانید که اگر سیب زمینی خام برای مدت طولانی در مکانی گرم و مرطوب بماند، سبز شده و سمی به نام سولانین تشکیل می‌دهد. اگر لکه‌های سبز رنگی روی سیب زمینی دیدید، به طور کل از مصرف آن صرفنظر کنید، زیرا سولانین می‌تواند مسموم‌تان کند.

## لوبیا قرمز

این هم یک غذای سالم دیگر که اگر به روش نادرست مصرف شود خطرناک است. لوبیا قرمز سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی اکسیدان است، اما خوردن آن به صورت خام می‌تواند اثرات بسیار بدی بر معده بگذارد. لوبیا قرمز خام حاوی سم فیتوهمگلوتینین است که ناراحتی‌ها گوارشی مشابه مسمومیت غذایی ایجاد می‌کند. حتما لوبیا را دست کم ده دقیقه بپزید.

## هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد، اما خام خوردن آن خطرناک نیز هست. این باور اشتباه وجود دارد که، چون هات داگ، از قبل پخته شده است می‌توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی‌اش مصرف کرد. هات داگ‌های بسته بندی شده می‌توانند به باکتری لیستریا آلوده باشند که فقط با حرارت دادن هات داگ از بین می‌رود.

## شیر

شیر خام چه معنی می‌تواند داشته باشد؟! شما شیر را نمی‌پزید، اما شیر خام وجود دارد و خطرناک هم هست. شیری که مستقیما از گاو گرفته می‌شود، بدون اینکه پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر به نام‌ای کولی و سالمونلا باشد. شیر خام نسبت به هر محصول

# تولید باید دانش بنیان باشد



«اقتصاد دانش بنیان» یعنی دانش و فناوری پیشرفته نقش آفرینی فراوان و کاملی در همه عرصه‌های تولید داشته باشد. حتی انتخاب آن کار تولیدی؛ چون لزومی ندارد که انسان همه‌ی کارهای تولیدی را انجام بدهد. انتخاب آن کار تولیدی هم باید برخاسته از نگاه دانشی و بینشی و علمی باشد؛ این معنای اقتصاد دانش بنیان است.



MADE IN  
IRAN



KHAMENEI.IR

رهبر انقلاب اسلام

۱۴۰۱/۰۱/۰۱

