



ماهنامه تراشه سبز

کشاورزی و دامپروری، پرورش دام و طیور و آبزیان



مطالب این شماره :

- مهم ترین خواص رازیانه چیست و چرا مصرف کنیم؟
- آیا منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی را می شناسید؟!



WWW.TARASHEHSABZ.IR

شرکت تعاونی ریحان پرور قم ! قم بخش سلفچگان دهستان
راهجرد شرقی روستای یکه باغ

مهم ترین خواص رازیانه چیست و چرا مصرف کنیم؟

رازیانه یا بادیان گیاهی زمستانی است که از خانواده سبزیجاتی مانند کرفس و هویج وحشی است و مانند آن‌ها پیاز سفید رنگ با ساقه‌های بلند است. رازیانه از لحاظ ظاهری شبیه به کرفس و از نظر طعم شبیه به شیرین بیان است. اصل رازیانه به کشورهای مدیترانه‌ای برمی‌گردد؛ اما به دلیل فراوان بودن خواص رازیانه امروزه در بسیاری از کشورهای جهان از جمله ایران مورد توجه قرار گرفته است.

۱۰ مزیت شگفت انگیز رازیانه

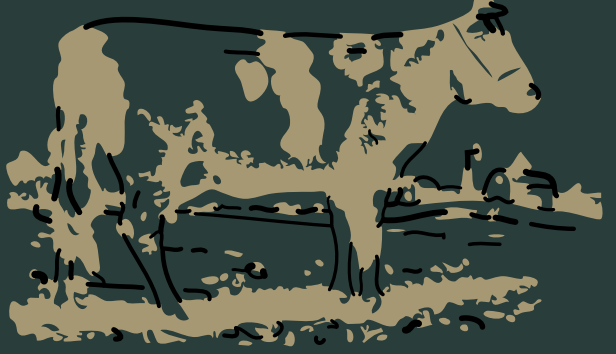


خواص رازیانه چیست؟!

- رازیانه خواص بسیار زیادی دارد که به چند مورد از آن‌ها در اینجا اشاره می‌کنیم:
- خواص رازیانه برای سلامت استخوان: سطح کلسیم در گیاه رازیانه بالا است اما علاوه بر آن دارای منیزیم، فسفر و ویتامین K هم می‌باشد که می‌تواند سبب استحکام استخوان‌ها شود.
 - خواص رازیانه برای پوست: رازیانه حاوی مقادیر بالای ویتامین C است و این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و همچنین ویتامین C برای تشکیل کلاژن بسیار مهم و مفید است؛ در نتیجه سبب ممانعت از پیری پوست و کمک به شادابی و طراوت پوست می‌شود.
 - فواید رازیانه برای جلوگیری از سرطان: رازیانه حاوی روغنی به نام آنتول است، این روغن در درمان سرطان کاربرد دارد و از رشد سلول‌های سرطانی پستان ممانعت می‌کند. رازیانه همچنین حاوی سلنیوم است که از مرگ و میر سرطان جلوگیری می‌کند.
 - خواص مهم رازیانه برای درمان یبوست: رازیانه می‌تواند نقش ملین ایفا کند و همچنین سطح بالای فیبر موجود در آن به پاک شدن روده‌ها و تقویت حرکات دودی روده و در نتیجه ترشح اسید معده و صفرا مدفوع از روده‌ها عبور کرده و دفع می‌شود.
 - خواص رازیانه برای بهبود سیستم ایمنی بدن: رازیانه حاوی ویتامین C است و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند و از این طریق به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.
 - فواید رازیانه برای خوشبو کردن تنفس: رازیانه دارای خاصیت ضدباکتریایی است و با از بین بردن باکتری روی زبان که سبب بوی بد دهان است، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

نحوه مصرف رازیانه

اگر از هدف از مصرف رازیانه لاغری و کاهش وزن سریع است روزی دوبار دمنوش آن را میل کنید. اگر برای لاغری از عرق رازیانه استفاده می‌کنید بعد از هر وعده غذا یک استکان بنوشید. اگر دچار سندروم پیش از قاعدگی هستید روزانه یک فنجان دمنوش رازیانه بنوشید. برای درمان تنبلی تخمدان شبی یک لیوان عرق رازیانه همراه با عسل به غیر از زمان پریودی میل کنید. در زنان شیرده رازیانه باعث افزایش شیر می‌شود، اما در زنان باردار ممنوعیت مصرف است؛ زیرا ممکن است باعث زایمان زودرس یا سقط جنین شود.



آیا منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی را می شناسید؟!

سینه مرغ از منابع عالی و غنی نیاسین (ب3) در هر 100 گرم حدود 56% و ویتامین ب7 حدود 27% است. در حالی که 100 گرم سینه بوقلمون 31% نیاسین و 29% ویتامین B6 را تأمین می کند. گوشت همچنین یکی از بهترین منابع روی ، سلنیوم ، فسفر و آهن است: برش های کوچک گوشت گوساله حدود 37% سلنیوم ، 26% روی و 20% پتاسیم را در بخشی از 100 گرم تأمین می کند.

گوشت سفید و گوشت قرمز تفاوت چندانی از نظر تغذیه ای با یکدیگر ندارند و هر دو دارای خواص مفید بسیاری برای سلامتی ما هستند. گوشت های سفید ، به دلیل نقش فعال شان در افزایش متابولیسم انرژی، احساس سیری و کاهش وزن بسیار مورد توجه هستند در حالی که گوشت های قرمز نیز می توانند به رژیم کم کالری وارد شوند، زیرا ثابت شده است که گنجاندن گوشت قرمز بدون چربی در یک رژیم غذایی متنوع و سالم می تواند به کاهش وزن و تناسب اندام کمک کند.

ویتامین ها:

گوشت ها در اصل از منابع اصلی پنج ویتامین B کمپلکس اند: تیامین ، ریبوفلاوین ، نیاسین ، ویتامین B6 و ویتامین B12. علاوه بر این گوشت حاوی بیوتین و اسید پانتوتیک نیز می باشد.

تیامین: تیامین به همراهی دیگر ویتامین های گروه B برای تنظیم و تقویت بسیاری از راکتورهای شیمیایی لازم برای تقویت رشد و حفظ سلامتی عمل می کند. این ویتامین همچنین قش مهمی در تنظیم واکنش های متابولیکی لازم برای تولید انرژی، به ویژه از کربوهیدرات ها دارد و کمبود آن باعث خستگی ، کاهش اشتها ، یبوست ، افسردگی و تحریک پذیری می شود.

ریبوفلاوین: این ویتامین برای آزاد سازی انرژی از کربوهیدرات ها ، چربی ها و پروتئین ها مورد نیاز است و به حفظ دید خوب و سلامت پوست کمک می کند. ریبوفلاوین همچنین برای تبدیل اسید آمینه تریپتوفان به نیاسین مورد نیاز است.

نیاسین: این ویتامین در سیستم های مختلف آنزیمی داخل سلولی از جمله سیستم های درگیر در تولید انرژی فعالیت می کند.

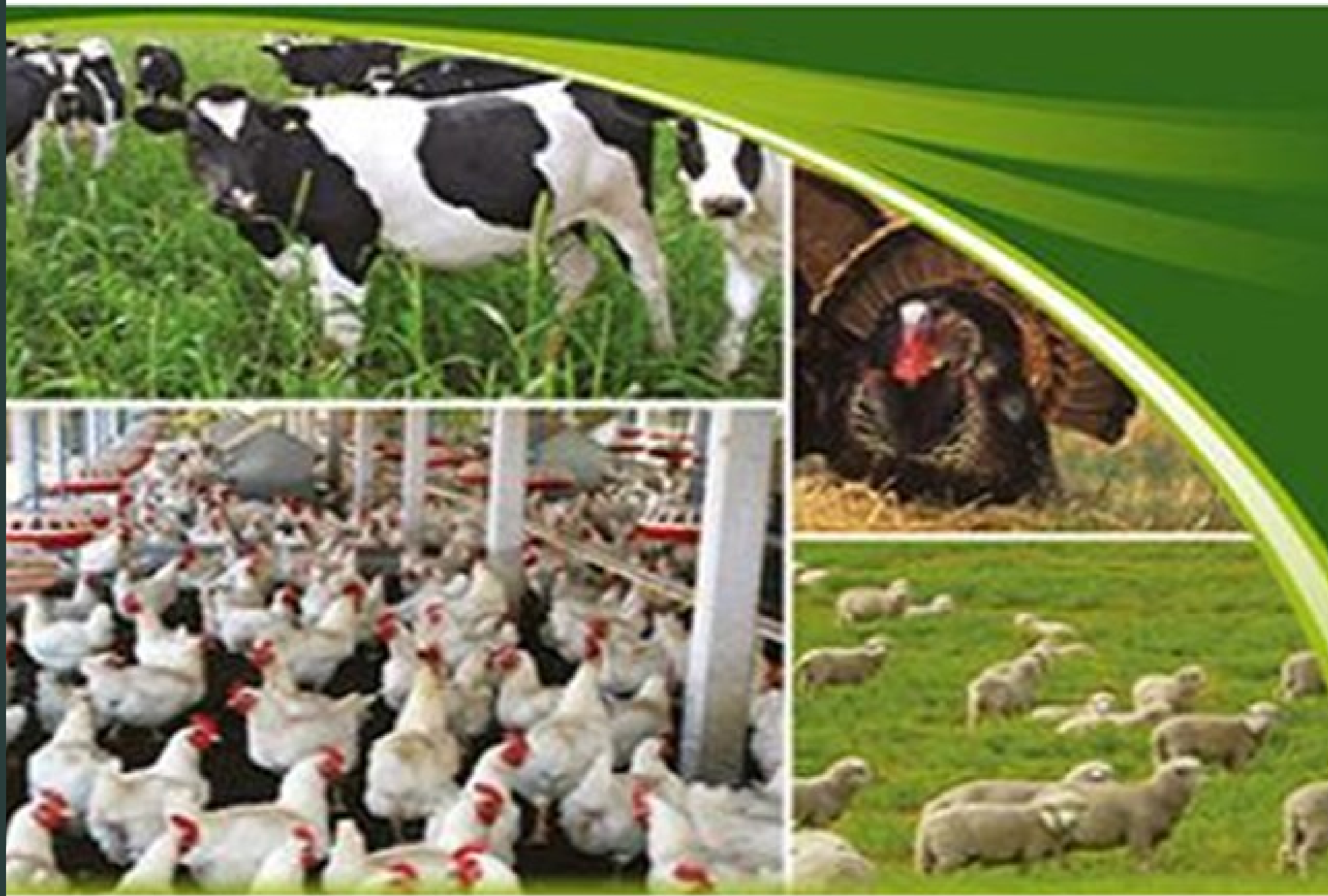
ویتامین B6: این ویتامین یکی از اجزای سیستم آنزیمی است که اسید آمینه تریپتوفان را به نیاسین تبدیل می کند. پیریدوکسال فسفات که ماده فعال شده از ویتامین B6 است، به عنوان یک کوآنزیم در واکنش های بیوشیمیایی فراوانی عمل می کند که بیشتر آنها شامل اسیدهای آمینه هستند.

ویتامین B12 : این ویتامین فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود ، بنابراین ، گیاهخواران ممکن است لازم باشد رژیم های غذایی خود را با این ویتامین تکمیل کنند. ویتامین B12 برای ساخت RNA ، DNA و سلولهای خون ضروری است و کمبود آن منجر به خستگی و ضعف دائمی، کم خونی مگالوبلاستیک شده و تخریب سیستم عصبی می شود. افرادی که کمبود ویتامین B12 دارند ، می توانند مشکلات عدیده ای از جمله عدم تعادل ، افسردگی ، گیجی و زوال عقل را تجربه کنند.

مواد معدنی:

زمانی که پای سلامتی و عملکرد صحیح و سالم بدن به میان می آید، مواد معدنی نیز به مانند ویتامین ها اهمیت پیدا می کند. مواد معدنی اصلی که به مقدار زیاد رد بدن وجود دارند برای فرایندهای بسیاری مانند تعادل مایع، حفظ و نگهداری از استخوان ها و دندان ها، انقباض عضلانی، و عملکرد سیستم عصبی ضروری هستند. دریافت مواد از مواد غذایی کار دشواری نیست زیرا کافیت که ما روزانه یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال کنیم. آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، سدیم، کلرید، پتاسیم، سلنیوم و روی از مواد معدنی مهمی هستند که در رشد، سوخت و ساز، خون سازی و بهبود عملکرد عصب و عضله، تنظیم تعادل مایعات بدن، استحکام و تقویت استخوان ها و دندان ها موثر هستند، گوشت قرمز، مرغ و بوقلمون از منابع خوب دریافت مواد معدنی ضروری بدن هستند.

ماہنامہ علمی تخصصی تراشہ سبز



شناسنامه نشریہ :

ماہنامہ علمی تخصصی تراشہ سبز

رتبہ علمی : تخصصی (کشاورزی و دامپروری، پرورش دام و طیور و آبزیان)

دوره انتشار : ماہنامہ

زبان : فارسی

صاحب امتیاز : شرکت تعاونی ریحان پرور قم

مدیر مسئول : مهندس حسن سبزعلی گل

سردبیر و خبرنگار : ہاجر توکلی

مدیر اجرایی : مریم بہور

طراحی گرافیک : حسین سبزعلی گل

امور مشترکین : سید احمد نیکو کلام

چاپخانہ : چاپ دیجیتال تراشہ قم بہ آدرس : قم خیابان انقلاب

(چهارمردان) کوچه 14 پلاک 5

ارتباط با نشریہ :

دفتر نشریہ :

قم بخش سلفچگان دہستان راہجرد شرقی روستای یکہ باغ

شمارہ تماس : 37757582 - 02537722881

کد پستی : 3715714736

سایت اختصاصی : WWW.tarashehsabz.ir

نشانی الکترونیکی : info@tarashehsabz.ir

شرکت ریحان پرور قم

SPECIALIZED

SCIENTIFIC

MONTHLY

TARASHEH SABZ