



# ماهنامه تراشه سبز

## کشاورزی و دامپروری، پرورش دام و طیور و آبزیان



### مطالب این شماره :

- 15 خاصیت شگفت انگیز لیمو شیرین
- گوشت بلدرچین گرم است یا سرد؟، خواص گوشت بلدرچین



WWW.TARASHEHSABZ.IR

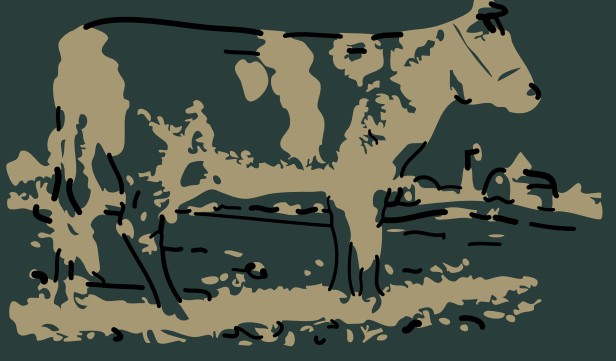
شرکت تعاونی ریحان پرور قم ! قم بخش سلفچگان دهستان  
راهجرد شرقی روستای یکه باغ

## 13 خاصیت شگفت انگیز لیموشیرین

طبع لیموشیرین سرد و خشک است و ظاهری شبیه به لیمو ترش دارد. لیمو شیرین غنی از مس، آهن، فیبر، روی، کلسیم و ویتامین C می باشد.

### خواص لیموشیرین

- 1- درمان سرما خوردگی: همانطور که پیش تر نیز ذکر کردیم لیموشیرین سرشار از ویتامین C می باشد که این ویتامین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و برای جلوگیری و درمان سرماخوردگی بسیار مفید واقع می شود. لیموشیرین به عنوان مدر هم عمل می کند و جهت کاهش تب و سرفه نیز کارآمد است.
- 2- کاهش وزن: این میوه سرشار از فیبر است. فیبر سبب می شود تا فرد برای طولانی مدت احساس سیری کند و اشتهايش کم شود و چربی سوزی بدن نیز افزایش پیدا کند. استفاده از لیموشیرین سبب کاهش وزن می شود.
- 3- درمان زردی نوزادان و کودکان: لیموشیرین سبب تقویت عملکرد کبد و کنترل ترشح صفرا در بدن می شود و برای درمان زردی کودکان و نوزادان بسیار مفید واقع می شود. همچنین لیموشیرین سبب تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان نیز می شود.
- 4- کمک به درمان یبوست: اسیدهای موجود در این میوه به دفع سموم روده کمک بسزایی می کنند. فیبر موجود در لیموشیرین از نوع فیبر رژیمی می باشد که برای افرادی که به یبوست مبتلا هستند مانند یک مسهل عمل می کند.
- 5- کمک به درمان زخم های گوارشی: در لیموشیرین فلاونوئیدهایی وجود دارد که مانند لیمومین گلوکوزید، دارای خواص آنتی اکسیدانی، سم زدایی، ضد سرطانی و آنتی بیوتیکی دارند که به درمان زخم های گوارشی و دهانی کمک می کنند.
- 6- کمک به رفع مشکلات تنفسی: روغنی که از لیمو شیرین استخراج می شود دارای خواص ضد احتقان می باشد که بسیاری از مشکلات تنفسی را درمان می کند، به همین دلیل از لیموشیرین در اسپری های تنفسی، بخورها و بالم ها استفاده می شود.
- 7- خواص ضد سرطانی: در لیموشیرین لیمونوئید وجود دارد که سبب می شود تا بدن در برابر ابتلا به سرطان قوی عمل کند. این ماده به مولکول های قندی که گلوکوز نام دارند می چسبند، به همین دلیل دارای خواص ضد سرطانی هستند.
- 8- کمک به درمان نقرس: در لیموشیرین آنتی اکسیدان هایی وجود دارد که سبب دفع و خنثی کردن اسید اوریک و رادیکال های آزاد از بدن می شوند. ویتامین C موجود در لیموشیرین سبب از بین رفتن آسیب های رادیکال آزاد در بدن می شود.
- 9- مفید برای سیستم عصبی: آب لیموشیرین مانند یک خنک کننده برای مغز و سیستم عصبی عمل می کند. آب لیموشیرین مانند یک آرام بخش عمل می کند و برای درمان تب و مشکلات ذهنی نیز موثر واقع می شود.
- 10- کمک به درمان التهاب لوزه: ویتامین C موجود در لیموشیرین سرماخوردگی و تب را کاهش می دهند. عسل را با آب لیموشیرین قاطی کنید، این ترکیب برای درمان ورم لوزه ای بسیار موثر است.
- 11- کمک به درمان یرقان: لیموشیرین با تقویت عملکرد کبد، به درمان بیماری یرقان کمک می کند.
- 12- کمک به تقویت مو: لیموشیرین دارای ویتامین های متعددی می باشد که این ویتامین ها سبب تقویت مو می شود. لیموشیرین به عنوان یک ماده فعال در مکمل های دارویی بسیاری مورد استفاده قرار می گیرد.
- 13- کمک به سم زدایی بدن: بهتر است به طور منظم آب لیمو شیرین مصرف کنید زیرا سبب سم زدایی بدن می شود. مصرف منظم آب لیموشیرین سبب می شود تا پوست درخششی طبیعی داشته باشد.



## گوشت بلدرچین گرم است یا سرد؟، خواص گوشت بلدرچین

قبل از مصرف گوشت بلدرچین این سوال ایجاد می شود که آیا گوشت بلدرچین گرم است یا سرد؟ متخصصان طب سنتی در پاسخ به این سوال می گویند که طبیعت وجودی گوشت بلدرچین گرم و خشک می باشد، البته خشکی آن بسیار بیشتر از گرمی آن است. گوشت بلدرچین بدلیل طبعی که دارد مصرف آن هم به تندرستی کمک می کند و هم باعث نرمی پوست می شود البته این به معنای استفاده زیاد نیست زیرا مصرف بیش از حد و دائمی گوشت بلدرچین سردرد می آورد. بلدرچین بدلیل جست و خیز زیادی که دارد ماده ای به نام کلیگوژن در ماهیچه این پرنده بیشتر از سایر پرندگان تولید می شود که همین امر گوشت بلدرچین را لذیذ و مطبوع کرده است. گوشت بلدرچین گرم است به همین خاطر باعث شده که مصرف آن به افرادی که مدام سردی شان می شود، توصیه شود. این گوشت بدلیل ارزش غذایی بالایی که دارد بهتر است که به جای روش کبابی کردن با روغن پخته شود. امروزه گوشت پرندگان متوعی در بازار عرضه می شود بهتر است با خواص آنها آشنا شوید تا بتوانید انتخاب درست تری داشته باشید.

### خواص گوشت بلدرچین

گوشت بلدرچین جزء یکی از مواد غذایی با ارزش و سالم است، البته اغلب مردم گوشت بلدرچین را بدلیل خواص مهمی که برای سلامت بدن دارد مصرف می کنند.

بهبود حافظه و سلامت مغز: گوشت بلدرچین حاوی مقدار کافی ویتامین B است این عنصر موجود در این گوشت شامل تیامین، ریوفلاوین، نیاسین و اسید پانتوتیک و... می باشد که برای سلامت مغز مفید است. کولین موجود در این گوشت باعث می شود عصب های مغز به خوبی کار کنند و باعث بهبود حافظه شوند.

سلامت چشم: تخم و گوشت بلدرچین کاربرد های زیادی برای سلامت چشم دارند. گوشت بلدرچین همانند زرده تخم آن دارای پروتئین زیادی برای سلامت بدن می باشد. ویتامین A موجود در گوشت بلدرچین با ویتامین A موجود در هویج برابری می کند بنابراین خوردن آن بهترین راه تقویت بینایی است.

تامین انرژی بدن: ویتامین B2 موجود در گوشت بلدرچین، قادر به تبدیل کربوهیدرات به قند است که همین قند ها به عنوان یک ماده انرژی زا در بدن ذخیره می شود.

رفع مشکلات گوارشی: در صورت مواجه شدن دستگاه گوارشی با مشکل، فرآیند جذب و هضم مواد غذایی نیز آسیب می بیند و مشکلات مختلفی در سیستم بدن بوجود می آید. مصرف منظم گوشت بلدرچین می تواند بسیاری از این مشکلات بوجود آمده را حل کند و دستگاه گوارشی را در وضعیت مطلوب قرار دهد.

ترمیم بافت های بدن: از فواید دیگر گوشت بلدرچین ترمیم بافت های آسیب دیده بدن است. پروتئین موجود در گوشت بلدرچین می تواند به بازسازی سلول های ناخن، بافت ها، پوست و مو کمک کند و باعث افزایش میزان تولید هورمون و آنزیم های بدن شود.

پیشگیری از بیماری های قلبی: گوشت بلدرچین به دلیل طبع گرمی که دارد کلسترول و چربی بسیار پایینی را شامل می شود که از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند. همچنین به دلیل غنی بودن پتاسیم، مصرف به اندازه آن برای افراد دارای فشار خون مانعی ندارد.

دفع سموم از بدن: از مهم ترین خواص گوشت بلدرچین تولید کمتر اسید اوریک در بدن است، از این رو فعالیت کلیه ها را بیشتر می شود و به دفع سموم بدن یاری فراوانی می رساند.

رفع مشکلات تنفسی: یکی دیگر از فواید گوشت بلدرچین تاثیر بسیار مهم در رفع مشکلات تنفسی است. محققان می گویند که مصرف بلدرچین می تواند به رفع مشکلاتی همچون: توبرکلوزیس، دیستروفی عروقی و آسم کمک کند.

مقابله با کم خونی: آهن موجود در گوشت بلدرچین با کمبود خون در بدن و حتی با بیماری های کم خونی، مبارزه می کند. همچنین با تقویت تولید اریتروسیت و هموگلوبین ها در بدن، مشکل کم خونی را بر طرف می سازد.

# 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)کوچہ 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](http://WWW.tarashehsabz.ir)

نشانی الکترونیکی : [info@tarashehsabz.ir](mailto:info@tarashehsabz.ir)

شرکت ریحان پرور قم

SPECIALIZED

SCIENTIFIC

MONTHLY

TARASHEH SABZ