از خواص هویج چه می دانید؟

شفاف کننده پوست، مفید برای درد مفاصل و رفع کم‌خونی

متخصصان تغذیه می گویند: مصرف هویج برای سنگ‌های کلیوی و مثانه مفید است.

به گزارش خبرنگار «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، هویج دارای مواد ازته، مواد اسیدیته، اسید سولفوریک، سلولز، مواد چرب، گلوسیدها، فسفاتیدها (لستین)، مواد پکتیک، یک ماده رنگی قابل تبلور از کاروتن‌ها و ویتامین‌های A، B، C، D و مقادیر ویتامین E در ریشه هویج است.

هویج دارای خواص ادرار آور، کاهنده چربی و خون، خلط آور، التیام‌بخش، تصفیه‌کننده خون است. هویج در موارد کمبود ویتامین C(اسکوربوت)، رفع عوارض کم خونی زمان بلوغ، بیماری قند، راشیتیسم، التهابات، بیماری کلیه و مثانه و مجاری ادرار به کار می‌رود. این گیاه برای بینایی چشم مفید و به علت داشتن انسولین گیاهی برای بیماری قند نیز سودمند است. خوردن هویج سبب افزایش نیروی عضلات شده و برای گرفتگی صدا نیز مفید است.

این گیاه شفاف کننده پوست و کلیه‌ها را تقویت می کند. تخم هویج چند برابر خود هویج خواص دارد و دارای چندین هورمون از جمله هورمون مردانگی و استروژن می‌باشد، این گیاه نافع سرفه و ضد گاز و نفع معده بوده و برای سنگ‌های کلیوی و مثانه مفید است.

زایمان را آسان می کند، سستی و درد مفاصل را درمان می کند. هویج به علت دارا بودن آهن برای کم خونی و اختلالات رشد نیز مفید است.

خواص درمانی نخود از نگاه امام رضا (ع)

حبوبات را باید بهترین گروه مواد غذایی دانست که می توانند جایگزین مناسبی برای گوشت‌ها باشند چرا که سرشار از انواع ویتامین‌ها و پروتیئن های گیاهی و مواد معدنی و املاح مورد نیاز بدن است.

به گزارش مجله شبانه باشگاه خبرنگاران، حبوبات به خصوص نخود یکی از بهترین منابع تغذیه انسان است و در طب سنتی آنقدر که بر مصرف نخود تاکید شده که درباره هیچ یک از حبوبات تاکید نشده است.

اشاره به گیاهان زراعی در قرآن، تنها محدود به یاد کرد اسم گیاه نیست، بلکه در بیشتر اوقات به محصول آن ها همچون «سنبله»، «حبّ»، «فاکهة»، «ثمرات» و گاه نیز به اجزای گیاه اشاره شده است، مثل «جذع»، «فرع»، «زهرة»، «وردة»، «لیف»، و «ورق» که نشان از اهمیت مصرف سبزیجات و حبوبات دارد.

اما متأسفانه نخود که یک ماده غذایی بسیار مفید و پرانرژی است از سفره ایرانیان در حال حذف شدن یوده و شاهد استفاده کمتر آن در رژیم غذایی مردم هستیم.

نخود تقویت‌کننده قلب بوده و در رفع یبوست‌های حاد و مزمن موثر است همچنین عضلات اسکلتی را تقویت می کند و به همین دلیل مصرف آن به ورزشکاران توصیه می‌شود.

در کتاب عیون اخبار الرضا(ع) با سه سند به نقل از امام رضا(ع) از پدرانش آمده که رسول خدا(ص) فرمود: بر شما باد خوردن نخود و عدس، زیرا مبارک و مقدس است و باعث رقت قلب و زیاد شدن اشک می‌شود.(۱).

از نگاه طب سنتی نخود برای درمان پوکی استخوان به دلیل منابع غنی کلسیم بسیار سودمند است در دوران رشد استخوان‌ها و دندان‌ها مصرف آن توصیه می‌شود همچنین این ماده غذایی چنانچه با عسل ترکیب شود و به صورت یک پماد درست شود به عنوان التیام دهنده زخم‌ها مفید خواهد بود.

امام رضا علیه السلام می فرماید: اَلحمَّص جَیِّد لوَجَع الظَّهر؛ نخود برای کمر درد مفید است. (۲)

أحمد بن محمّد بن أبی نصر هم از امام رضا علیه‌السلام چنین نقل می کند که فرمود: الحمَّص جَیِّد لوَجَع الظَّهر . وکانَ یَدعو به قَبلَ الطَّعام وبَعدَه ؛ نخود ، برای کمر درد ، سودمند است» . (درباره ایشان (امام رضا علیه‌السلام) نیز نقل کرده است که) او پیش و پس از غذا ، آن را می‌طلبید. (۳)

نخود با طبیعت گرم و خشک، مقوی ریه، ملیّن، خون‌ساز، مغذی، چاق‌کننده و اشتهاآور است. خوردن آب نخود پخته توام با نمک ، مدر و درمان کننده سینه درد، گرفتگی صدا و التیام دهنده سرفه است.

از این رو امام رضا علیه السلام مصرف گوشت با حبوبات را توصیه کرده اند .(۴)

نادر، خادم امام رضا (ع) هم نقل می کند که: کانَ أبوالحسن علیه‌السلام یَأکل الحمَّصَ المَطبوخَ قَبلَ الطَّعام وبَعدَه.

امام رضا علیه‌السلام پیش و پس از غذا نخود پخته می‌خورد. (۵)

پانوشتها:

۱. طب ائمه(ع) ، ص۹۰
۲. کافی، ج ۶، ص ۳۴۳، ح ۴
۳. مکارم الأخلاق ، جلد ۱ ، صفحه ۴۰۸
۴. طب الرضا - طب و بهداشت از امام رضا(ع) ص ۵۴
۵. دانش نامه احادیث پزشکی : ۱ / ۵۷۰

کدام غذاها عامل اضطراب هستند؟

رژیم‌های غذایی پرچرب از طریق تغییر در باکتری‌های روده باعث اضطراب زیاد می‌شوند.

ارث گزارش کرد، در مواقع پر استرس، بسیاری از ما آرامش را در غذاهای ناسالم پرچرب می‌یابیم، با این حال، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این مکانیسم متداول مقابله‌ای ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد، ضرر دارد.

نتایج تحقیق جدید دانشگاه کلرادو بولدر آمریکا نشان داده است که رژیم غذایی پرچرب می‌تواند باکتری‌های روده را مختل کند، رفتار را تغییر دهد و در نهایت از طریق ارتباط پیچیده روده و مغز به اضطراب دامن بزند.

محققان این آزمایش را بر روی موش‌ها انجام دادند و دریافتند که نتایج آن فراتر از افزایش وزن است و موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند در مقایسه با گروه کنترل وزن بیشتری اضافه کردند. با این حال، این مطالعه یافته‌های مهمتری را فراتر از افزایش وزن نشان داد؛ گروه رژیم غذایی پرچرب تنوع کمتری را در باکتری‌های روده خود نشان دادند، عاملی که عموماً با سلامت ضعیف‌تر مرتبط است.

تجزیه‌وتحلیل بیشتر نشان داد، موش‌هایی با رژیم غذایی پرچرب بیان بالاتری از سه ژن (htp۲، a۱rht، و f۴a۶csl) دخیل در تولید و سیگنال‌دهی سروتونین داشتند. این ناحیه با استرس و اضطراب همراه است.

همه چربی‌ها مضر نیستند. چربی‌های سالم مانند چربی‌های موجود در ماهی، روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها می‌توانند ضد التهاب و برای مغز مفید باشند. اگر از رژیم‌های پرچرب استفاده می‌کنید، برخی نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که چربی‌های خوب می‌توانند برخی از اثرات منفی را کاهش دهند.

این تحقیق رابطه پیچیده بین رژیم غذایی، سلامت روده و سلامت روان را برجسته می‌کند و غذاهای فست‌فود ممکن است تسکین فوری ارائه دهند اما تأثیر طولانی‌مدت آنها بر اضطراب و سلامت کلی می تواند قابل توجه باشد.

اتخاذ رژیم غذایی متعادل با چربی‌های سالم و مواد مغذی متنوع برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است.

رژیم‌های غذایی پرچرب، به ویژه آنهایی که چربی‌های ناسالم دارند، با بیماری‌های مزمن مختلف مرتبط هستند. فراتر از تأثیر بر سلامت روده و اضطراب، چنین رژیم‌هایی می‌توانند باعث التهاب در سراسر بدن شوند. التهاب مزمن زمینه‌ساز چندین بیماری ازجمله آرتریت، بیماری آلزایمر و برخی سرطان‌هاست.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌تواند عملکرد شناختی را مختل کند. مصرف بیش از حد چربی‌های ناسالم می‌تواند انعطاف‌پذیری مغز را کاهش دهد که برای یادگیری و حافظه ضروری است. این اختلال می‌تواند بر توانایی‌های شناختی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی را افزایش دهد.

علاوه بر این، رژیم‌های غذایی پرچرب می‌تواند بر سلامت کبد تأثیر بگذارد. مصرف مداوم غذاهای پرچرب می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب شود که در آن چربی اضافی در سلول‌های کبد تجمع می‌یابد و به‌طور بالقوه منجر به التهاب و آسیب کبد می‌شود.رژیم‌های غذایی پرچرب بر سطح هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد. آنها ممکن است حساسیت به انسولین را مختل کنند و منجر به مقاومت به انسولین شوند.

فلفل دلمه‌ای، مؤثر در درمان بیماری‌های گوارشی

یک کارشناس تغذیه در یزد، گفت: مصرف فلفل دلمه‌ای در درمان و پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مؤثر است.

یک کارشناس تغذیه در یزد، گفت: مصرف فلفل دلمه‌ای در درمان و پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مؤثر است.

"یوسف نقیایی" در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا) - منطقه یزد، در خصوص ارزش غذایی فلفل دلمه‌ای، گفت: فلفل دلمه‌ای جزو گروه سبزیجات است و هر ۱۰۰ گرم آن ۲۷ کیلوکالری دارد و حدود شش درصد آن از کربوهیدراتها از نوع پیچیده است و مقادیر پروتئین و چربی آن نیز بسیار ناچیز است.

وی ادامه داد: این در حالی است که این سبزی مقدار قابل توجهی فیبر دارد به طوری که در هر ۱۰۰ گرم آن ۱.۷ گرم فیبر وجود دارد و فیبر آن بیشتر به صورت نامحلول است و در پیشگیری و درمان بیماری‌های گوارشی مانند یبوست می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد.

وی گفت: فلفل سبز منشأ سرشاری از نظر ویتامین C به مقدار ۹۰ میلی‌گرم است و حاوی مقدار متوسطی از پیش ساز ویتامین A(بتاکاروتن) است.

او تصریح کرد: این سبزی در رنگهای مختلف موجود است و مصرف هر رنگ آن خواص منحصر به فرد و بسیار مفیدی دارد.

وی افزود: به عنوان مثال رنگ قرمز آن علاوه بر ویتامین‌های مذکور، حاوی آنتی اکسیدان دیگری بنام لیکوپن است که می‌تواند در پیشگیری از بسیاری سرطان‌ها نقش داشته باشد. همچنین رنگ زرد آن بتاکاروتن بیشتری دارد و رنگ سبز آن دارای ماده‌ای است که برای تقویت چشم و کمک به بینایی مفید است.

خواص بی نظیر سنگدان مرغ

غذای پیشنهادی برای فرار از کم خونی و ریزش مو!

سنگدان مرغ یکی از بخش‌های با ارزش دراین پروتئین حیوانی است که مورد کم توجهی قرار گرفته، اما می‌توانید با قرار دادن آن در رژیم غذایی خود از خواص درمانی آن بهره‌مند شوید و جسمی سالم‌تر داشته باشید.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ اکثر افراد وقتی می‌خواهند خوراکی حاوی گوشت مرغ مصرف کنند به دنبال بخش هایی، چون سینه، بال، ساق و بالای ران مرغ هستند غافل از اینکه یکی از مهمترین اجزای مرغ که سنگدان است معمولاً به دور ریخته می‌شود یا طرفدار کمی دارد.

از سنگدان مرغ می‌توانید در تهیه انواع خورشت‌ها و خوراک‌ها به شرط شست و شوی دقیق استفاده کنید و از طعم لذیذ و خواص زیاد آن بهره‌مند شوید.

اگر به دنبال خوراکی‌های پروئتینی هستید سنگدان را فراموش نکنید، براساس تحقیقات سنگدان و دل و قلوه مرغ دارای ۲ گرم چربی، ۷۸ میلی گرم سدیم، ۱۰۷ کالری و حدود ۲۷۲ میلی گرم کلسترول است که می‌تواند یک وعده غذایی مفید برای افراد بزرگسال باشد.

این میزان از چربی وکلسترول می‌تواند نیاز تغذیه‌ای بیماران مبتلا به مشکلات قلبی عروقی را برطرف کند بدون آنکه فرد با تشدید علائم بیماری مواجه شود.

فقر آهن را با سنگدان مرغ ریشه کن کنید

آهن برای رشد بدن، تامین انرژی مورد نیاز، تولید سلول‌های خونی، هموگلوبین و میوگلوبین که وظیفه حمل اکسیژن در خون را دارند بسیار ضروری است.

کارشناسان بهداشتی توصیه می‌کنند افراد بزرگسال روزانه بین ۸ الی ۱۸ میلی گرم آهن برای تامین انرژی مورد نیاز بدن خود مصرف کنند.

براساس تحقیقات در سنگدان مرغ مقادیر بالایی از آهن وجود دارد و افرادی که دچار کم خونی هستند به ویژه خانم‌ها می‌توانند از این ماده خوراکی به عنوان یک ماده مکمل درمانی استفاده کنند.

درمان ریزش موی سر با مصرف سنگدان مرغ

از جمله دیگر مواد مغذی در سنگدان مرغ، ویتامین B۳ و نیاسین است که هر دو برای درمان مشکل استرس، تعدیل هورمون‌های جنسی در غده فوق کلیوی، بهبود گردش خون، سلامت موها و جلوگیری از ریزش موی سر و بهبود قدرت بینایی موثر هستند.مصرف مواد خوراکی حاوی نیاسین همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و سم زدایی از کبد می‌شود، براساسی پژوهش‌ها میزان نیاسین مورد نیاز روزانه مردان بالغ ۱۶ میلی گرم، زنان ۱۴، زنان باردار ۱۸ و زنان شیرده ۱۷ میلی گرم است.در سنگدان مرغ حدود ۴ میلی گرم نیاسین است و می‌تواند یک خوراک مقوی برای زنان باردار باشد و به رشد جنین کمک کند.

ریبوفلاوین نیز جزء اصلی در ویتامین B۲ است که برای سلامت پوست، مو، چشم و کبد بسیار مفید است.

این ماده نوعی آنتی اکسیدان قوی است و می‌تواند ازبدن در مقابل تشکیل رادیکال‌های آزاد ناشی از تجزیه مواد خوراکی در بدن محافظت کند.براساس تحقیقات ایجاد رادیکال‌های آزاد یکی از موارد ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان است.سنگدان مرغ را می‌توانید به صورت پخته، کبابی، بخار پز و حتی سرخ شده به همراه انواع خوراک‌ها و خورشت‌ها مصرف کنید، اما کارشناسان توصیه می‌کنند برای بدست آوردن درصد بالاتری از مواد مغذی موجود در سنگدان مرغ افراد آن را به صورت بخار پز و پخته مصرف کنند.

در هر سنی روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟

بدن ما به پروتئین نیاز دارد تا سالم بماند و این ماده غذایی در حفظ سلامت اندام ها و بخش های مختلفی از بدن از جمله ماهیچه‌ها، بافت‌ها، استخوان و پوست و مو نقش دارد.

به گزارش ایسنا، پروتئین همچنین بخش مهمی از فرآیندهایی است که انرژی بدن را تامین و عنصر حیاتی اکسیژن را در سراسر بدن با جریان خون حمل می کند.

پروتئین در عین حال به ساخت آنتی بادی هایی کمک می کند که با عفونت ها و بیماری ها مبارزه می کنند و به سالم نگه داشتن سلول ها و ایجاد سلول های جدید کمک می کند.

چه مقدار پروتئین نیاز دارید؟

عدم دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. به عنوان مثال، بافت می تواند تجزیه شود و منجر به از دست دادن عضله شود.

از سوی دیگر مصرف زیاد پروتئین لزوما بهتر نیست. در حالی که می تواند به عضله سازی کمک کند اما بدن شما ممکن است مقدار اضافی آن را به عنوان چربی ذخیره کند.

به گزارش «وب ام دی»، دستورالعمل های غذایی برای آمریکایی ها که توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده و وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده تهیه شده است، مقادیر روزانه پروتئین را برای گروه های سنی مختلف طبق اطلاعات ذیل توصیه می کند:

کودکان زیر ۴ سال: ۱۳ گرم
کودکان ۴ تا ۸ ساله: ۱۹ گرم
کودکان ۹ تا ۱۳ ساله: ۳۴ گرم
زنان و دختران ۱۴ ساله و بالاتر: ۴۶ گرم
پسران ۱۴ تا ۱۸ ساله: ۵۲ گرم
مردان ۱۹ سال به بالا: ۵۶ گرم

به زبان ساده، اکثر افراد باید ۱۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه خود را به شکل پروتئین دریافت کنند.

برای فعالیت هایی مانند دوچرخه سواری، وزنه برداری یا دویدن به کالری بیشتری نیاز دارید، اما درصد پروتئین در همان محدوده باقی می ماند.

پس از ۴۰ سالگی، شما می توانید شروع به از دست دادن توده عضلانی کنید، وضعیتی که به عنوان «سارکوپنیا» شناخته می شود و ممکن است به پروتئین بیشتری نیاز داشته باشید.

همچنین اگر اضافه وزن دارید، باید کالری دریافتی خود را کاهش دهید. یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه مقدار پروتئین باید مصرف کنید.

بهترین منابع پروتئین کدامند؟

منابع پروتئین با کیفیت بالا عبارتند از:

- ماهی
- طیور
- گوشت گاو بدون چربی (به مقدار محدود)
- تخم مرغ
- محصولات لبنی

همچنین می توانید تمام پروتئین مورد نیاز خود را از منابع گیاهی دریافت کنید که شامل موارد زیر است:

- آجیل
- دانه ها
- حبوبات مانند لوبیا، نخود یا عدس
- غلات مانند گندم، برنج یا ذرت

می توانید مقادیر زیادی از این ها را با بخش های کوچک تری از منابع حیوانی، مانند محصولات لبنی یا تخم‌مرغ ترکیب کنید تا مطمئن شوید که اسیدهای آمینه کافی دریافت می کنید.

در همین حال، میزان پروتئین دریافتی از گوشت های فرآوری شده را محدود کنید - مانند بیکن و سوسیس.

رژیم های غذایی با پروتئین بالا چه تاثیری بر ما دارد؟

برخی از برنامه های کاهش وزن، مانند رژیم «اتکینز» و رژیم «کتوژنیک»، نیاز به مقادیر بالایی از پروتئین و چربی دارند و در عین حال کربوهیدرات‌ها را محدود می کنند.

اما تحقیقات نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد آنها در درجه اول فقط در کوتاه‌مدت خوب عمل می کنند.

یکی از دلایل ممکن است این باشد که افراد نمی‌توانند این نوع برنامه غذایی را برای مدت طولانی رعایت کنند.

مراقب باشید که چه رژیم هایی را امتحان می کنید. تمرکز فقط روی پروتئین و چربی می تواند شما را از دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز باز دارد و این وضعیت می تواند منجر به عوارض جانبی نظیر خستگی، سرگیجه، سردرد، بوی بد دهان و یبوست شود.