

#### مزایای ۵ میوه و سبزی نارنجی رنگ را بشناسید

اگر علاقمندی‌تا با خواص میوه و سبزیجات نارنجی رنگ آشنا شوید این مطلب را بخوانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ بتاکاروتن، عامل نارنجی شدن برخی میوه‌ها و سبزیجات، زمانی که وارد جریان خون می‌شود، به ویتامین آ تبدیل شده و به محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند. سیستم ایمنی را تقویت کرده و از چشم‌ها محافظت می‌کند.

برای اطمینان از جذب ویتامین آ، سبزیجات نارنجی خود را با مقدار کمی چربی تصفیه نشده سالم مانند کره ارگانیک یا روغن زیتون یا روغن نارگیل تصفیه نشده مصرف کنید و شاهد ۵ خاصیت بهداشتی آن‌ها در بدن باشید:

افزایش سلامت قلب: به همراه غذا چند عدد هویج خام مصرف کنید و از میزان آلفا و بتاکاروتن موجود در آن بهره ببرید. این آنتی اکسیدان‌ها با آسیب‌هایی که از طریق اکسیژن به بدن وارد می‌شود مبارزه می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده اند میزان بالای این عناصر باعث کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی می‌شود. تقویت سیستم ایمنی بدن: ویتامین ب۶ موجود در این سبزیجات باعث می‌شود

#### سلامت



که سیستم دفاعی بدن پادتن‌های بیشتری تولید کند که با بیماری‌ها مقابله می‌کند. سیب‌زمینی شیرین پخته شده ۲۵ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین ب۶ را تأمین می‌کند.

متخصص گوارش دانشگاه علوم پزشکی بابل از ایجاد بروز

انسداد معده و روده در اثر مصرف بیش از اندازه خرمالو خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر سیدحسن عابدی فوق تخصص گوارش دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: بیماری بزوار یک توده جامد از مواد هضم در معده نشده است که در مجاری گوارشی تجمع پیدا می‌کنند و در مواقعی موجب انسداد در مسیر گوارشی می‌شوند که این توده‌ها عموما در معده ایجاد می‌شوند و در مواردی ممکن است در روده کوچک و روده بزرگ نیز ظاهر شوند.

وی با

اشاره به اینکه بزوار

معده هم در کودکان و هم در

بزرگسالان و حتی در برخی از حیوانات ایجاد می‌شود، بیان داشت: بیماری بزوار گوارشی در واقع توده‌هایی از مواد غیر قابل هضم و غیر قابل خوردن هستند که وارد دستگاه گوارش شده‌اند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل اذعان داشت: این بیماری در افرادی که سیستم گوارش نرمالی دارند هم ایجاد می‌شود؛ ولی امکان بروز آن در افرادی که سیستم گوارشی در آن‌ها طبیعی نیست، بیشتر است.

وی ادامه داد: این بیماری در افرادی که دارای سابقه جراحی اشاره به اینکه بزوار هم در کودکان و حتی در برخی از حیوانات ایجاد می‌شود، بیان داشت: بیماری بزوار گوارشی در واقع توده‌هایی از مواد غیر قابل هضم و غیر قابل خوردن هستند که وارد دستگاه گوارش شده‌اند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل اذعان داشت: این بیماری در افرادی که سیستم گوارش نرمالی دارند هم ایجاد می‌شود؛ ولی امکان بروز آن در افرادی که سیستم گوارشی در آن‌ها طبیعی نیست، بیشتر است.

وی ادامه داد: این بیماری در افرادی که دارای سابقه جراحی

## خدا حافظی با بوی بد سیر

پژوهشگران با انجام تحقیقات روی مواد خوراکی دریافتند این ماده بیش از سایر گزینه‌ها در کاهش بوی نامطبوع سیر موثر بوده است.

به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان ازقم؛ سیر گیاهی است علفی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز می‌رسد. قسمت زیر زمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف برنگ خاکستری مایل به سفید می‌باشد. برگ‌های آن باریک و نواری شکل به رنگ سبز تیره و گل‌های آن کوچک و صورتی رنگ که بصورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

سیر و پیاز رابطه‌ای نزدیک با هم دارند. بطور کلی ۲ نوع سیر وجود دارد: سیر آمریکایی که دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی تر است و سیر تاهیتی که از بقیه درشت تر است و گاهی قطر آن به ۸ سانتیمتر می‌رسد.

سالانه حجم زیادی از سیر ایران به سایر کشورها از جمله روسیه ترکمنستان ، آذربایجان، لوزکران و عراق صادر می‌شود.

به عنوان مثال در ۷ ماههٔ اول سال ۱۳۹۵ خورشیدی، بیش از ۲۶۰۰ تن سیر از ایران صادر شده‌است. ارزش این میزان از صادرات حدود ۲،۲ میلیون دلار آمریکا است.

**تاریخچه ی بوی بد پراخصیت**

به دستور خوفو، یکی از پادشاهان سلسله چهارم مصر باستان یک بر سیر را روی بلندترین هرم جیزه حکاکی کردند. از این امر چنین برمی آید که مصریان به سیر جنبه الهویت می‌دادند. سنگ نوشته‌ای که بر یکی از سنگ‌های اهرام مصر دربارهٔ خواص طبی و درمانی سیر باقی‌مانده آشکار می‌کند که هر روز صبح به کار گرانی که در بنای هرم کار می‌کردند یک بر سیر می‌خوراندند تا آنها در مقابل بیماری مصون مانده و به آنها برای ساختن چنین بنای عظیم و بلندی، دل و جرأت بخشد. یونانی‌ها، بر خلاف مصریان هر که را که بوی سیر می‌داد از معابد بیرون می‌انداختند. با این وجود عجیب این است که پهلوانان یونانی پیش از مسابقات المپیک یک دوره طولانی سیر مصرف می‌کردند.

یهودیان و یونانیان و رومیان سیر را مثل نوشدارو می‌دانستند و مورد مصرف قرار می‌دادند و جالب توجه‌است بداییم که نزد مردم چین که مقدار زیادی سیر مصرف می‌کنند موارد سرطانی بسیار کم دیده شده‌است. بر اساس نوشتار تاریخ نویس یونانی، هرودوت نخستین شورش تاریخ بشر توسط کارگران معبد خوفو بخاطر قطع شدن جیره سیر آنها به وقوع پیوسته است.

**سیر از منظر آیات و روایات**

در زبان عربی سیر را نَوم می‌نامند اما نام قرآنی آن قوم است. به هر حال، بعضی از مفسران قرآن این کلمه را به معنای کلمه عربی

معده، دیابت یا بیماری کلیه پیشرفته ، سابقه بیماری های روانی یا اختلالات رشد، بیشتر دیده می‌شود.

دکتر عابدی بیان داشت: فایبر های غذایی غیر قابل هضم در میوه ها و سبزیجات مانند کرفس، کدو تنبل، آلو، کشمش، تره فرنگی، چغندر، خرمالو و پوسته آفتابگردان وجود

مبارزه با سرطان سینه: اسید رتینوتیک یک ماده مشتق شده از ویتامین آ. است که در سیب زمینی و هویج به وفور یافت می‌شود. تحقیقات انجام شده محققان آمریکایی نشان می‌دهد که اسید رتینوتیک به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک می‌کند.

منابع سرشار از بتاکاروتن: بتاکاروتن موجود در سبزیجات تیره رنگ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و منجر به تقویت سیستم بینایی می‌شود. زمانی که برخی از سبزیجات با اندکی روغن تصفیه نشده سرخ می‌شوند میزان بتاکاروتن آن‌ها چند برابر می‌شود. در واقع هویج تفت داده شده در اندکی روغن حاوی ۶۳ درصد و کدو تنبل تفت داده شده حاوی ۵۳ درصد بتاکاروتن است.

محافظت از سلامت چشم‌ها: کدو تنبل و هویج سرشار از لوتئین و زگزانتین هستند؛ رنگدانه‌های گیاهی که به جلوگیری از ابتلا به آب مروارید کمک می‌کنند. تحقیقات انجام شده ثابت کرده اند که کسانی که این رنگدانه‌ها را به میزان بیش از ۶ میکروگرم در روز مصرف می‌کنند، با کاهش خطر ۱۸ درصدی ابتلا به آب مروارید مواجه هستند و آنهم در مقایسه با کسانی که میزان دریافت این دو رنگدانه در آن‌ها کمتر از ۱ میکروگرم در روز است.منبع:
اوای سلامت

# بلایی که خوردن زیاد خرمالو سر تان می آورد

دکتر عابدی اظهار داشت: خرمالو، میوه راحت الحلقومی است و مردم، مثل سیب یا گلابی آن را خوب نمی‌چوند و حتی در بسیاری از موارد، آن را نجویده قورت می‌دهند. بنابراین، تکه‌های له نشده خرمالو کم کم در داخل معده و گاه‌ا در انتهای روده کوچک جمع و با غذاهای دیگر موجود در معده ترکیب می‌شوند و باعث انسداد آن می‌شوند.

به علاوه، تانن موجود در خرمالو هم می‌تواند به عنوان عاملی برای انسداد معده یا روده محسوب شود. وی گفت: بزوار معده اغلب بدون علامت بوده اما می‌تواند موجب بی‌اشتهایی، تهوع استفراغ، کاهش وزن و احساس پری بعد از خوردن حتی مقدار کمی غذا می‌شود. دکتر عابدی بیان داشت: این بیماری گوارشی‌همچنین زخم های گوارشی خونریزی و انسداد روده را سبب می‌گردند که مرگ بافتی را در بخشی از سیستم گوارش به دنبال دارد.

فوق تخصص گوارش دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: بزوار های کوچک ممکن است به خودی خود و یا بعد از مصرف داروهایی که به بخش شدن توده کمک می‌کنند، از مجاری گوارشی عبور نمایند و در موارد شدید خصوصا ترکیو بزوارها، اغلب به جراحی نیاز است. وی ادامه داد: بهترین توصیه‌ای که می‌توان برای پیشگیری از انسداد معده و روده در اثر مصرف بیش از اندازه خرمالو کرد، این است که در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کرد و افراد اصراری به خوردن بیش از یک عدد خرمالو در روز نداشته باشند و تازه آن یک عدد را هم خوب بچونند تا مشکلی برایشان پیش نیابد.



از سرطان‌ها می‌شود. مانع از بروز سرطان روده بزرگ، سینه، معده پروستات و مثانه می‌شود.

برای افرادی که مبتلا به پرکاری تیروئید هستند، مفید است زیرا یک منبع سرشار از ید است.

**راهکار موثر در از بین بردن بوی بد سیر**

برخی به علت‌بوی‌بد سیر از خوردن آن صرف نظر می‌کنند زیرا خنثی کردن بوی آنزیم‌های سیر با دردرس‌های بسیاری همراه است. متخصصان آمریکایی پس از انجام پژوهش‌هایی درباره خواص مواد غذایی، طی یک مقاله جدید مواد خوراکی از بین برنده بوی نامطبوع سیر را معرفی کردند. به گفته متخصصان آمریکایی خوردنی‌هایی چون سیب، آب‌لیمو و نعناع در از بین بردن بوی نامطبوع سیر موثر هستند. همچنین مصرف جای سبز، جعفری و اسفناج می‌تواند به از بین بردن بوی نامطبوع سیر کمک کند. به نقل از مجله پزشکی دکتر سلام یکی از ترکیب‌های موجود در سیر موسوم به «allyl methyl sulphide» یا AMS در زمان هضم تجزیه نمی‌شود و به همین دلیل از طریق تنفس و عرق کردن از بدن خارج می‌شود.

در این بررسی از تعدادی شرکت‌کننده درخواست شد سیرخام مصرف کنند و سپس میزان چهار ترکیب در سیر را که ایجادکننده بوی نامطبوع در این ماده خوراکی هستند در تنفس این افراد اندازه گیری شد. سپس از آنان درخواست شد از مواد خوراکی مختلفی که تصور می‌شود قابلیت دارند بوی نامطبوع سیر را از بین ببرند مصرف کنند تا تاثیر آنها ارزیابی شود. در میان تمامی مواد خوراکی مصرفی، سیب بیش از سایر گزینه‌ها در کاهش بوی نامطبوع سیر موثر بوده است. به نقل از روزنامه دلیلی میل، پرفسور «شریل بارینگر» از دانشگاه اوهایو گفت: سیب با خنثی کردن بوی آنزیم‌ها در سیر، این تاثیر مفید را دارد. در حقیقت مواد خوراکی حاوی ترکیب‌هایی موسوم به «پلی‌فنول‌ها» مواد ایجاد کننده طعم تند و با در سیر خنثی می‌کنند.

### قوی ترین دمنوش های گیاهی برای کاهش چربی خون



مدیریت سطح کلسترول بدن فرآیندی همیشگی است و باید تا آخر عمر انجام دد که برای این منظور می‌توان از دمنوش‌های گیاهی استفاده کرد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان ، چربی خون در اثر افزایش میزان کلسترول خون ایجاد می‌شود.

این بیماری به دلایل مختلفی می‌تواند رخ دهد که از جمله آن می‌توان به عادت‌های غذایی ناسالم و برخی فاکتورهای ژنتیکی اشاره کرد.

**عوارض افزایش چربی خون**

در واقع هنگام افزایش چربی خون چربی‌های اضافه در دیواره رگ‌های خونی رسوب کرده و باعث سخت شدن و تنگی آن‌ها می‌شود که تنگی رگ‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، حمله قلبی، سکته مغزی و درد قفسه سینه خواهد شد. برخی نکات ساده که درباره افزایش چربی خون باید بدانید

– باید بدانید که افراد لاغر هم دچار عارضه چربی خون بالا یا کلسترول می‌شوند.

– می‌توانید ایجاد تغییر در رژیم غذایی و کاهش چربی خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و بروز قلبی قلی را به شدت کاهش دهید.

–کنجاندن غذاهای کم چرب در رژیم غذایی به معنی خوردن تنها آب و نان نیست بلکه می‌توانید یک رژیم غذایی متنوع و لذیذبخش انتخاب کنید که چربی کمی داشته باشد.

**کاهش چربی خون با تغییرات تغذیه‌ای**

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی، می‌تواند به کاهش مقدار چربی خوتان کمک کند:

–غذلهای آب‌پز، بخارپز و یا کبابی را جایگزین سرخ‌کردنی‌ها کنید.

– می‌توانید از پنیر و شیر کم‌چرب بجای انواع چرب این مواد غذایی استفاده کنید.

– تا حد امکان از مصرف بیش از حد خوراکی‌هایی

مانند: شیرینی، کلوچه، کیک و فآورده‌های لبنی پرچرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما بیسکویت، چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، کالباس بستنی، پیتزا، زرده تخم‌مرغ، جگر سیاه، سیرلی، میگو خرچنگ و صدف خودداری کنید.

– گوشت‌های سفید مانند گوشت ماهی و مرغ را بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید. در صورت استفاده از گوشت گوسفند قسمت‌های کم چرب آن را انتخاب کرده و تمام چربی‌های قابل مشاهده را جدا کنید.

سیر را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

– مصرف سبزیجات مانند (کاهو و هویج و میوه‌ها مانند سیب، زردآلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت‌فرنگی را افزایش دهید.

– گیاهان و سبزیجاتی مانند جو، کدو و شوید را بیشتر مصرف کنید؛ زیرا جزو ضد کلسترول‌های قوی هستند.

– توصیه می‌شود مصرف نان و غلات سبوس‌دار حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و ... را افزایش دهید.

– متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برای کاهش کلسترول خون سه مرتبه در روز مقدار ۲.۵ قاشق چای‌خوری تخم کنان مصرف کنید.

– سعی کنید روزانه از آجیل‌ها و مغزهای برشته نشده و بدون نمک مانند گردو و بادام استفاده کنید.

– مصرف روزانه دو عدد سیب، پرتقال یا چند عدد توت فرنگی پس از غذا باعث کاهش جذب کلسترول در بدن خواهد شد.

– توصیه می‌شود حتما وعده غذایی را همراه با سبزی خوردن و یا سالادی که با هویج و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) تهیه شده است میل کنید.

– در طول هفته تنها سه عدد تخم مرغ مصرف کنید.

– متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روغن‌های زیتون، آفتاب‌گردان، سویا و بادام‌زمینی را جایگزین روغن حیوانی و روغن‌های جامد کنید.

– روغن نارگیل و روغن پیالم برای مبتلایان به کلسترول خون بالا و بیماران قلبی مضر است.

**بهترین دمنوش های گیاهی برای کاهش چربی خون**

افزودن دمنوش های گیاهی به برنامه‌های غذایی به طور قطع انتخابی مفید برای سلامت شما خواهد بود. در ادامه با برخی از دمنوش‌های گیاهی که به کاهش چربی خوتان کمک می‌کنند بیشتر آشنا می‌شویم.

**کاهش کلسترول با منوش زنجبیل**

زنجبیل توانایی قابل توجهی در کاهش کلسترول بد و افزایش سطح کلسترول خوب بدن دارد. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که کارایی زنجبیل در بهبود سطح کلسترول تقریبا برابر با داروی آتورواستاتین است.

برای تهیه چای زنجبیل بهتر است این ماده غذایی را رنده کنید و روی آن آب جوش ریخته و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید.

همچنین می‌توانید از دمنوش زنجبیل و پوست نارنگی استفاده کنید.

**دمنوش آویشن**
به گفته محققان طب سنتی نوشیدن دمنوش آویشن نقش موثری در دفع رطوبت و بلغم از بدن و کاهش چربی خون دارد.