

# کرفس؛ دوست قلب و دشمن فشار خون

بررسی‌های دیگر در مورد مشخصات فیتوشیمیایی عصاره دانه کرفس نیز نشان می‌دهد که ممکن است سطح فشار خون را کاهش دهد.

**خواص کرفس برای سلامت قلب و عروق**

کرفس معمولاً به عنوان یک عامل ضد فشار خون در طب سنتی تجویز می‌شود. می‌تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. مطالعه‌ای که در ایران انجام شد نشان داد که عصاره برگ کرفس می‌تواند پارامترهای قلبی عروقی متعددی مانند کلسترول، تری گلیسریدو کلسترول بد را بهبود بخشد.

کرفس، این سبزی ترد و خوش عطر، فراتر از یک افزودنی ساده به غذاهاست؛ ترکیبی از خواص ضدسرطانی، ضدالتهابی و تقویت‌کننده‌ای برای قلب، گوارش و سیستم ایمنی بدن است.به گزارش مهر، کرفس گیاهی علفی از خانواده گیاه شناسی است که شامل جعفری، هویج، شوید و رازیانه نیز می‌شود. گیاهانی که برای ریشه کشت می‌شوند، معروف به کرفس، گونه‌ای متمایز از گیاهانی هستند که برای ساقه‌هایشان کشت می‌شوند، ما در مورد کرفس در این مقاله صحبت می‌کنیم.گیاه کرفس ساقه‌های بلند و فیبری تولید می‌کند که ترد، آبدار و معطر، با طعم علف، شیرین و تند است.

کرفس همچنین یک عنصر رایج در سوپ‌ها، دلمه‌ها، چاشنی‌ها، سالادها، سالادها، غذاهای گوشتی سرخ شده و بریان شده و سرخ کردنی‌ها است.دانه کرفس را می‌توان علاوه بر ساقه و ریشه آن خشک کرد و به عنوان ادویه به دو صورت کامل و آسیاب شده استفاده کرد. و برگ‌ها را می‌توان به عنوان یک سبزی معطر در بسیاری از غذاها و همچنین خشک و به عنوان چاشنی استفاده کرد.

کرفس سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد محرک سرطان کمک می‌کند. حاوی دو فلاونوئید زیست فعال – آپیزنین و لوتئولین – است که ممکن است سلول‌های سرطانی را در بدن از بین ببرد. آپیزنین یک عامل پیشگیری کننده از شیمی درمانی است و خواص ضد سرطانی آن رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برد و باعث مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود. همچنین باعث افزایش اتوافزی می‌شود، فرآیندی که از طریق آن بدن سلول‌های ناکارآمد را که به پیشگیری از بیماری کمک می‌کند، حذف می‌کند.

خاصیت ضد سرطانی لوتئولین فرآیند تکثیر سلولی را مهار می‌کند.

این فلاونوئیدهای موجود در کرفس پتانسیل درمان سرطان پانکراس و سینه را دارند. همچنین گفته می‌شود کرفس دارای پلی استیلن‌های زیست فعال است. این ترکیبات محافظ شیمی درمانی پتانسیل جلوگیری از تشکیلات سرطانی متعدد را دارند.

**خواص کرفس برای کاهش التهاب**

کرفس مملو از آنتی اکسیدان‌های گیاهی است که دارای خواص ضد التهابی است. این سبزی همچنین منبع مهمی از فلاونول‌ها است. مطالعه دیگری که توسط دانشگاه ایالتی اوهایو انجام شد نشان داد که آب کرفس برای لاغری با عصاره کرفس نیز فعالیت پروتئین‌های خاصی را که با التهاب مرتبط هستند کاهش می‌دهد.

**خواص کرفس برای تنظیم قوای خون**

کرفس حاوی یک ماده شیمیایی گیاهی به نام فتالید است که دیواره سرخ‌رگ‌ها را شل می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد. همچنین ماهیچه‌های صاف رگ‌های خونی را منبسط می‌کند و به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

یک مطالعه ایرانی که روی موش‌ها انجام شد، خواص ضد فشار خون کرفس را به همان فیتوشیمیایی نسبت داد. کرفس همچنین سرشار از نیترات است که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند.

## واقعیت پنهان قرص‌های لاغری؛ سوخت و ساز با چاشنی اعتیاد



مدیرکل دفتر برنامه ریزی اقتصاد سلامت سازمان نظام پزشکی از وجود آمفتامین و سایر روان گردان‌ها در قرص‌های لاغری خبر داد.

آرش انیسیان مدیرکل دفتر برنامه ریزی اقتصاد سلامت سازمان نظام پزشکی با اشاره به برخی داروهای لاغری که عامل افزایش وزن را در بدن رفع می‌کند، اظهار کرد: برخی داروها نیز عارضه جانبی در بی داشته که کاهش وزن یکی از این عوارض است. این داروها شامل موارد غیرمجاز و روان گردان هستند که متابولیسم و سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و منجر به کاهش وزن می‌شوند.

وی از عوارض جانبی بسیار این داروها سخن گفت که در بلندمدت آسیب‌های جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

انیسیان با بیان اینکه بازار عرضه و تقاضا تعیین‌کننده است و متأسفانه نقش آفرینان غیررسمی هم در کشور بسیاری، یادآور شد: برخی فروشندگان داروهای گیاهی، کاردان‌ها و صاحبان داروخانه‌ها از جمله توزیع‌کنندگان غیرمجاز هستند و سایت‌های فروش آنلاین هم از این دسته‌اند که نظارت جدی بر آنها صورت نمی‌گیرد.

## هشدار به بیماران قلبی؛ مراقب

## گرمای شب‌ها باشید



افزایش خطر مرگ ناشی از ایست قلبی ناگهانی را در مقایسه با ۳۷ درصد افزایش خطر در موج گرمای شب ۱۶ درصد در طول موج گرمای شب و ۲۴ درصد افزایش خطر در موج گرمای روز به همراه داشت.

به همین ترتیب، احتمال مرگ ناشی از حمله قلبی در طول موج گرمای مرکب ۸۸ درصد بیشتر بود در مقابل ۱۶ درصد در طول موج گرمای شب و ۱۳ درصد در طول موج گرمای روز.

و مرگ ناشی از نارسایی قلبی در موج گرمای مرکب ۹۷ درصد بیشتر بود، اما در موج گرمای روز یا شب فقط ۲۴ درصد بیشتر بود.

چن گفت: «با توجه به افزایش فراوانی و شدت امواج گرمای مرکب به دلیل تغییرات آب و هوایی، یافته‌های ما نیاز به استراتژی‌های پیشگیری خاص بیماری و دستورالعمل‌های بهداشت عمومی تجدیدنظر شده برای محافظت بهتر از جمعیت‌های در معرض خطر را برجسته می‌کند.»

محققان قصد دارند تا پیش‌بینی کنند که در سناریوهای مختلف تغییرات اقلیمی چند نفر احتمالاً را اثر مشکلات قلبی ناشی از موج گرما جان خود را از دست خواهند داد.



یک کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به فواید بسیار نوشیدنی چای، گفت: این فواید زمانی نصیب بدن می‌شود که چای بصورت تازه دم و به میزان متعادل مصرف شود.

علی‌الشرف رشیدی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به محبوبیت نوشیدنی چای در جهان، گفت: چای بی‌شک یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان است و بسیاری مردم جهان روزانه این نوشیدنی محبوب را مصرف می‌کنند.

وی با اشاره به وجود کافئین در چای، گفت: چای سیاه به نسبت انواع دیگر چای کافئین بیشتری دارد، اما در مقایسه با قهوه میزان کافئین آن کمتر است و وجود همین کافئین می‌تواند موجب بهبود تمرکز در افراد شده و به آنها آرامش بدهد.

این کارشناس ارشد تغذیه به خواص آنتی اکسیدانی چای هم اشاره کرد و افزود: یکی از مهم‌ترین خواص چای وجود همین آنتی اکسیدان‌هاست که موجب می‌شود رادیکال‌های آزاد در بدن غیرفعال شوند.

وی افزود: وجود برخی آنتی اکسیدان‌ها در چای هم مانند پلی فنول‌ها موجب کاهش سطح کلسترول و قند خون در بدن می‌شود. همچنین همین پلی فنول‌ها نقش موثری در مبارزه با سلولهای سرطانی دارند و می‌توانند در پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک کنند.این کارشناس ارشد تغذیه به خواص چای برای سلامت روده هم اشاره کرد و افزود: چای خاصیت ضد میکروبی داشته و می‌تواند باکتری‌های مفید روده را تقویت کند، همچنین چای می‌تواند موجب بهبود پوشش مجرای گوارشی شده و از این طریق به سلامت روده کمک کند.

رشیدی به تأثیرات چای در تنظیم سطح انسولین خون نیز اشاره کرد و افزود: اگر چای بدون قند و به میزان متعادل مصرف شود می‌تواند موجب استفاده بهتر بدن از انسولین شده و سطح این هورمون را در بدن تنظیم کند.

مصرف زیاد چای این بلاها را سرتان می‌آورد

این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه با هشدار نسبت به مصرف بسیار چای، گفت: فواید چای تا زمانی است که افراد چای تازه و به میزان کم مصرف کنند، اما اگر مصرف چای از سه تا چهار فنجان در روز فراتر رود قطعاً با مضراتی برای سلامت بدن همراه خواهد بود. وی افزود: اولین عارضه مصرف چای زیاد، کم‌خونی ناشی از فقر آهن است، چرا که مصرف بالای چای به دلیل وجود ترکیباتی به اسم «تانن» موجب کاهش جذب آهن شده و از این طریق موجب ایجاد کم‌خونی در بدن افراد می‌شود.

وی افزود: همچنین مصرف زیاد چای به دلیل وجود کافئین بالا در آن موجب ایجاد استرس و بیقراری و اضطراب در افراد می‌شود.رشیدی خاطر نشان کرد: هرچه چای بیشتر دم بکشد میزان بیشتری از کافئین آن در اختیار بدن قرار می‌گیرد و افراد باید از چای بسیار دم‌کشیده و مصرف زیاد آن خودداری کنند.

این کارشناس ارشد تغذیه به تأثیرات مصرف زیاد چای بر الگوی خواب هم اشاره کرد و افزود: درصورت مصرف زیاد چای کافئین موجود در آن بر چرخه تولید ملاتونین که هورمون خواب محسوب می‌شود اثر گذشتنه و الگوی خواب افراد را به هم می‌زند.رشیدی افزود: همچنین کافئین موجود در چای می‌تواند موجب تشدید علائم رفلاکس معده شده و سوزش سردل را ایجاد کند.وی خاطر نشان کرد: مصرف بالای چای سردردهای مزمن را نیز برای افراد رقم می‌زند.

این کارشناس ارشد تغذیه نسبت به مصرف چای با معده خالی هم هشدار داد و افزود: با توجه به وجود تانن در چای، مصرف آن با معده خالی حالت تهوع در افراد ایجاد می‌کند.

وی همچنین نسبت به مصرف زیاد چای در زنان باردار هم هشدار داد و افزود: مصرف روزانه بیش از سه تا چهار فنجان چای در زنان باردار احتمال سقط جنین و کاهش وزن جنین هنگام تولد را افزایش می‌دهد.

رشیدی در پایان تأکید کرد: در مجموع چای خواص بیشماری دارد، به شرایط آنکه تازه دم و به میزان متعادل مصرف شود و مصرف زیاد آن تنها به ضرر بدن تمام می‌شود.

### ترکیب معجزه‌گر برای شکست چاقی کودکان

محققان استرالیایی می‌گویند بهترین راه برای کاهش چربی اضافی شکم در کودکان از طریق ترکیبی از تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم است.

به گزارش مهر به نقل از شینخوا، بر اساس مطالعه داده‌های ۳۴ کارآزمایی بالینی شامل بیش از ۸۱۰۰ کودک ۵ تا ۱۸ ساله، ترکیب رژیم غذایی و ورزش در کاهش چاقی مرکزی به طور قابل‌توجهی موثرتر از هر دو روش به تنهایی بود.

به گفته محققان دانشگاه چارلز استورت و دانشگاه وسترن سیدنی، چاقی مرکزی که به چربی ذخیره شده در اطراف معده و لدام‌های داخلی اطلاق می‌شود، به دلیل ارتباط آن با بیماری قلبی، دیابت و سایر مشکلات سلامتی طولانی مدت، خطرناک‌تر از چاقی عمومی تلقی می‌شود.

طبق این مطالعه، رلهکارهای مستقل مانند فقط رژیم غذایی، فقط ورزش، مکمل‌ها یا داروها نتایج قابل‌توجهی در کاهش سایز دور کمر نشان ندادند.موفق‌ترین برنامه‌ها شامل رژیم‌های مدترانه‌ای یا کم‌چرب همراه با حداکثر ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، به مدت ۶ تا ۹ ماه بود. کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها نیاز فوری به اقدام را نشان می‌دهد زیرا نرخ جهانی چاقی کودکان همچنان در حال افزایش است و تخمین زده می‌شود در سال ۲۰۲۲ ۹۴ میلیون دختر و ۶۵ میلیون پسر در سراسر جهان تأثیر بگذار.محققان تأکید می‌کنند که تلاش‌های هماهنگ دولت‌ها، مدارس و سازمان‌های بهداشتی برای رسیدگی به این موضوع مورد نیاز است و نتایج از اهداف جهانی برای پایان دادن به سوءتغذیه و کاهش مرگ‌ومیرهای زودرس ناشی از بیماری‌های غیرواگیر تا سال ۲۰۳۰ حمایت می‌کند.



**خواص کرفس برای تقویت ایمنی**

کرفس حاوی ویتامین C است. این ماده مغذی ممکن

است ایمنی را تقویت کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در کرفس

نیز می‌توانند در بهبود ایمنی شما نقش داشته باشند. مشخص شده است که سلول‌های متعدد سیستم ایمنی برای عملکرد بهینه و پیشگیری از بیماری به ویتامین C وابسته هستند. همچنین مشخص شده است که مکمل ویتامین C باعث افزایش غلظت ایمونوگلوبولین‌ها در خون می‌شود که ترکیبات کلیدی سیستم ایمنی هستند. با این حال، برای درک این مزیت کرفس به تحقیقات بیشتری نیاز است.

**آب کرفس برای لاغری**

کرفس می‌تواند ترکیبی ترد و خوشمزه برای بسیاری از غذاها باشد و دانه‌ها و عصاره‌های آن ممکن است طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه دهند. همچنین می‌تواند یک میان وعده مفید و کم‌کالری درست کند. شایان ذکر است که طب سنتی و اکثر تحقیقات بیشتر بر روی عصاره کرفس متمرکز شده است تا مصرف چوب کرفس، با این حال، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند از بسیاری جهات برای سلامتی فرد مفید باشد.

### آیا سرکه سیب برای کاهش وزن موثر است؟



بسیاری ادعا می‌کنند سرکه سیب به کاهش وزن کمک می‌کند اما شواهد کمی مبنی بر اثربخشی آن برای کاهش وزن وجود دارد.

به گزارش ایسنا، سرکه سیب قرن‌ها است که از نظر پزشکی استفاده می‌شود و این در حالی است که ادعاهای زیادی درباره فواید سلامتی احتمالی این سرکه وجود دارد. کاهش وزن، یکی از جدیدترین ادعاها درباره سرکه سیب است. «رژیم کاهش وزن با سرکه سیب» که گاهی اوقات سم‌زدایی با سرکه سیب نامیده می‌شود، چند سالی است که یکی از موضوعات پرطرفدار کاهش وزن قلمداد می‌شود.

سرکه سیب از سیب‌هایی که ابتدا خرد، تقطیر و سپس تخمیر شده‌اند، به دست می‌آید. می‌توان از آن در مقادیر کم استفاده کرد. این احتمال وجود دارد که سطوح بالای اسیداستیک یا شاید ترکیبات دیگر آن، مسئول مزایای سلامتی سرکه سیب باشد. اگرچه توصیه‌ها برای دوز متفاوت است اما اغلب مصرف ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری قبل یا همراه غذا توصیه کرده‌اند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هزاران سال است که از ترکیبات حاوی سرکه به دلیل خواص درمانی احتمالی آنها استفاده شده است؛ برای بهبود قدرت، سم‌زدایی، حتی به عنوان آنتی بیوتیک. در حالی که دیگر هیچ کس از سرکه سیب به عنوان آنتی بیوتیک استفاده نمی‌کند (حداقل، هیچ کس نباید استفاده کند)، سرکه سیب ممکن است با تغییر نحوه جذب غذا از روده، به کاهش سطح قند خون بعد از غذا کمک کند. تعدادی از مطالعات نشان می‌دهند که سرکه ممکن است با مسدود کردن جذب نشاسته از افزایش قند خون در افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

به نظر می‌رسد برای بسیاری از درمان‌های طبیعی، خطر کمی وجود دارد، بنابراین یک رویکرد رایج این است که «چرا آن را امتحان نکنیم؟» با این حال، برای رژیم‌های غذایی با محتوای سرکه بالا، چند هشدار لازم است و سرکه باید رقیق شود. اسیدیته بالای آن در صورت مصرف «مستقیم» می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. به عبارتی مصرف آن به عنوان جزئی از سس سالاد راه حل بهتری است.

برخی گزارش‌ها بیان کرده‌اند که سرکه سیب، سبب افت سطح پابین پتاسیم خون می‌شود. دانستن این امر به ویژه برای افرادی که از داروهایی استفاده می‌کنند که می‌توانند پتاسیم را کاهش دهند مانند دیورتیک‌های معمولی که برای درمان فشار خون بالا مصرف می‌شوند، مهم است.

سرکه می‌تواند سطح انسولین را تغییر دهد. افراد مبتلا به دیابت باید به ویژه در مورد رژیم غذایی پر سرکه محتاط باشند.