

#### غذاهایی که شما را پیر تر از

#### سن تان نشان می‌دهند

برای حفظ سلامتی و جوانی پوست و اندام خوب نیازی نیست که پول زیادی صرف کنید، کافیتست که از خوردن بعضی مواد غذایی خاص پریز کنید به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ برای حفظ سلامتی و جوانی پوست و اندام خوب نیازی نیست که پول زیادی صرف کنید. کافیتست که از خوردن بعضی مواد غذایی خاص پرهیز کنید تا با علائم پیری که بسیاری از آنها از درون بدن شروع و به ظاهر و بیرون بدن ختم می شوند، مبارزه کنید.

دکتر آریل استاد، عضو آکادمی پوست آمریکا، می گوید: هر آن چه می خورید بر پوست تان تاثیر می گذارد، خوب یا بد.با این که کمی زیاده روی در خوردن خوراکی های مضر نمی تواند یک شبه پیرتان کند، عادت به رژیم غذایی نامناسب می تواند به فرآیند پیر شدن پوست تان شتاب دهد. شکر: دلایل متعددی وجود دارند که باعث می شوند رژیم غذایی مملو از شکر، شما را پیرتر نشان دهد. وقتی که قند اضافی وارد بدن می شود، به کلاژن های پوست وصل شده و آن را سفت و غیر قابل انعطاف نشان می دهد. از دست رفتن حالت ارتجاعی پوست جوان باعث ایجاد چروک های عمیق در آن شده و پوست را پیرتر نشان می دهد. نمک: نمک باعث کم شدن آب بدن می شود. در این حالت، شما دچار احساس خستگی می شوید و در نتیجه، ظاهر شما نیز خسته به نظر می رسد. به علاوه، نمک زیاد به بروز بیماری های کلیوی و بالا رفتن فشار خون، کمک می کند و با متابولیسم استخوان، تداخل پیدا می کند.

چربی های ترانس: مانند شکر، چربی های ترانس اضافی نیز پوست را سفت و غیر قابل انعطاف می کنند. این چربی ها سرخرگ ها و رگ های خونی کوچک را مسدود و سفت می کنند و در نتیجه، پوست، پیر به نظر پیر می رسد. خوراکی های شیرین: شکر موجود در خوراکی های شیرین، باعث دوزخ التهاب در بدن شده و پوست را چروکیده و پیر نشان می دهد.

شیرین کننده های مصنوعی: شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام با بروز سردرد و دردهای مفاصل در ارتباط هستند و می توانند اشتیاق شما را برای خوردن شیرینی جات، افزایش دهند.

نوشیدنی های گازدار: نوشیدنی های گازدار به این دلیل که حاوی مقدار زیادی شکر هستند، باعث از دست رفتن آب بدن می شوند. این امر باعث خستگی بدن و خسته به نظر رسیدن صورت می شود. به جای نوشیدنی های گازدار از آب استفاده کنید. سعی کنید که روزانه هشت لیوان آب بنوشید.

نوشیدنی های انرژی زا! این گونه نوشیدنی ها هشت برابر بیشتر از نوشیدنی های گازدار باعث تخریب میانی دندان می شوند و در نتیجه، دندان ها زرد و غیر سالم به نظر می رسند. کربوهیدرات ها: مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها می تواند به تخریب کلاژن و فیبر موجود در پوست منجر شود.

غذاهای سرخ شده: غذاهای سرخ شده باعث از بین رفتن کلاژن پوست می شوند و پوست را چروکیده و خسته نشان می دهند.

#### میوه ها و غذاهای بدون مواد شیمیایی،تعبیری نادرست از نظر علمی

یک استاد شیمی استرالیایی دست به ارائه‌ی داده‌هایی زده تا برای مردم عادی ثابت کند که بخش عظیمی از ترس آنها از مواد غذایی شیمیایی و سنتت‌زده بی‌مورد است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ بازاریابان و فروشندگان معمولاً به مشتریان در این مورد چنین القا می کنند که مواد شیمیایی ساخته‌شده به‌دست بشر همگی بد و مضر هستند. اما واقعیت این است که تمامی غذاها و همنیطور هر چیزی که در اطراف ما وجود دارد از مواد شیمیایی تشکیل شده‌اند؛ خواه در محیط طبیعت به وجود آمده و خواه اینکه در محیط آزمایشگاهی ساخت و پرداخت شده باشند.

یک استاد شیمی در استرالیا به نام جیمز کندی بر این ش‌ده تا افسانه‌های موجود پیرامون مواد شیمیایی و بد بودن آنها برای بدن انسان را به چالش کشیده و نادرستی آن را نشان دهد.

او یک لیست از مواد سازنده برای فرآورده‌های طبیعی درست کرده است. در این لیست محصولاتِ همانند قمار قرار دارند. هدف او در واقع اثبات این نکته بوده‌است که در طعم‌ها و رنگ‌های غذاهای طبیعی ما هم مواد شیمیایی پرشماری وجود دارد و حتی برخی از همان مواد طبیعی نیز دارای اسامی علمی طولانی و گاهی ترسناکی هستند! کندی در صفحه شخصی خود چنین می‌نویسد: همواره در میان تبلیغ کنندگان یک تمایل مشخص برای استفاده از کلمه‌های خالص و ساده به‌منظور توصیف فرآورده‌های طبیعی وجود دارد و آنها واقعاً هیچ‌گاه نمی‌توانند تا این حد در لنتباه بوده باشند.من به عنوان یک استاد شیمی، می‌خواهم ترسی را از میان بر دارم که بسیاری از افراد به‌طور ناخوشانه از مواد شیمیایی دارند. همچنین می‌خواهم توضیح دهم که جهان طبیعت هم کاملاً بر مبنای ترکیبات، سازوکارها و ساختارهای دستخوش دگرگونی می‌شود که بسیار پیچیده‌تر و غیرقابل پیش‌بینی‌تر از آن چیزهایی هستند که ما می‌توانیم در آزمایشگاه‌های خودمان تولیدش کنیم.

## سلامت

# خواص بی نظیر فلفل دلمه‌ای سبز

فلفل دلمه‌ای سبز کالری کمی دارد چرا که فاقد چربی است اما منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی محسوب می‌شود که فواید بسیاری برای سلامت بدن دارند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛در ادامه با برخی از انواع مزایای فلفل دلمه‌ای سبز آشنا می‌شوید.

#### ۱-جلوگیری از انحرادیکال‌های آزاد

درون فلفل سبز، ترکیبات ویتامین A، B(به‌طور عمده ویتامین B۶ و B۹) و البته ویتامین C وجود دارد. که بدن ما برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد به این گونه ویتامین‌ها نیاز دارد. همچنین وجود ویتامین B۶ برای بدن ما بسیار ضروری است، زیرا بدن ما برای تولید گلبول‌های قرمز و تامین اکسیژن برای بافت‌های داخلی و حفظ سلامت عصب به این ویتامین‌ها وابسته است. همچنین ویتامین A موجود در فلفل دلمه‌ای سبز در حفظ سلامت پوست و حمایت از رشد گلبول‌های قرمز و سفید برای بدن مان لازم است.

#### ۲-درمان زخم‌ها

ویتامین E و محتوای ویتامین C درون فلفل سبز یک ترکیب بسیار عالی است، چرا که نیاز بدن ما برای بهبود زخم‌ها را بر طرف می‌کند. ویتامین C همچنین کمک می‌کند تا کلاژن به‌راحتی سنتز شود.

#### ۳-حفاظت از چشم

آب فلفل دلمه‌ای سبز برای سلامت چشم بسیار مفید است. این گیاه منبع خوبی از آب است که می‌تواند چشم شما را سالم نگه دارد. در ضمن مصرف آب فلفل دلمه‌ای سبز می‌تواند چشمتان را در برابر بیماری‌هایی نزدیک بینی نیز حفظ کند.

#### ۴-غنی از کلسیم

همان‌طور که می‌دانیم، استخوان‌ها و دندان‌ها به کلسیم نیاز دارند تا بتوانند وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهند. مصرف

آب فلفل دلمه‌ای سبز می‌تواند مقدار زیادی کلسیم را به بدنتان برساند.

#### ۵-مفیدبرای پوست

نوشیدن آب فلفل دلمه‌ای سبز می‌تواند برای پوست شما مفید باشد. موادمغذی موجود در این نوشیدنی می‌تواند به ایجاد کلاژن در پوست کمک کند.

تا پوست شما سالم و قوی بماند.



آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C موجود در آب فلفل دلمه‌ای با همکاری هم آسیب‌های ناشی از اکسیداسیون رادیکال‌های آزاد بر بدن را جلو گیری می‌کنند. از دیگر مزایای آب فلفل دلمه‌ای این است که می‌تواند رفع ضعف کند و همچنین می‌تواند پوست را از شر انواع بیماری‌ها چون آکنه و عفونت‌های مختلف حفظ کند.

## ۹ خاصیت شگفت انگیز عناب برای زنان که نمی‌دانستید

۴. **خواص عناب در دوران بارداری**
در دوران بارداری، بدن زنان نیاز بیشتری به برخی ریزمغذی‌ها دارد.



عناب منبع مناسبی از آهن، ویتامین C و اسیدفولیک است که می‌تواند در پیشگیری از کم‌خونی و حمایت از رشد جنین مؤثر باشد. البته مصرف عناب در بارداری باید متعادل باشد و به‌ویژه در سه‌ماهه اول، بهتر است با مشورت پزشک انجام شود تا از بروز عوارض احتمالی جلوگیری کرد.

#### ۵. تأثیر عناب بر سلامت تخمدان‌ها

در طب سنتی، از عناب برای کاهش التهاب و بهبود عملکرد اندام‌های تولیدمثلی زنان استفاده می‌شود. این میوه با طبع متعادل خود، می‌تواند در کاهش علائم مرتبط با کیست تخمدان و دردهای لگنی مؤثر باشد. مصرف منظم دمنوش عناب، به‌ویژه در ترکیب با برخی گیاهان دارویی گرم، می‌تواند به تنظیم چرخه قاعدگی کمک کند.

#### ۶. پیشگیری از کم‌خونی؛ از دیگر خواص عناب برای زنان

کم‌خونی یکی از مشکلات شایع در میان زنان، به‌خصوص در سنین باروری است. وجود آهن و ویتامین C در عناب، جذب بهتر آهن در بدن را تسهیل می‌کند و می‌تواند به افزایش سطح هموگلوبین کمک کند. مصرف عناب همراه با منابع گیاهی آهن، روشی طبیعی برای حمایت از سلامت خون به شمار می‌رود.

#### ۷. خواص عناب برای پوست زنان

پوست سالم و شاداب یکی ازغدغه‌های اصلی بسیاری از زنان است. ویتامین C موجود در عناب نقش مهمی در کلاژن‌سازی دارد و به حفظ استحکام و شفافیت پوست کمک می‌کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های عناب با مقابله با رادیکال‌های آزاد، روند پیری



لکمان با معده خالی مورد استفاده قرار گیرد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، مدنی، با اشاره به منابع غذایی آهن بیان کرد: گوشت و سبزی‌هایی مانند اسفناج از منابع آهن محسوب می‌شوند، اما در بیماران مبتلا به کم‌خونی فقر آهن، مصرف مواد غذایی به‌تنهایی کافی نیست و این افراد حتماً باید تحت درمان دارویی قرار گیرند.

وی در پایان تأکید کرد: هر نوع کم‌خونی به‌معنای کمبود آهن نیست و تشخیص نوع کم‌خونی باید توسط پزشک متخصص و بر اساس آزمایش‌ها و شاخص‌های تخصصی انجام شود.

#### چای ترش؛ نوشیدنی کم‌کالری پرخاصیت



چای ترش با کالری کم و سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدنی‌ای مفید برای کنترل فشار خون، تقویت بدن و همراهی سبک زندگی سالم به شمار می‌رود. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، جای ترش، نوشیدنی‌ای گیاهی و محبوب، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف عصاره یا جای ترش استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون را افزایش می‌دهد.

برای نمونه، پژوهشی روی افراد مبتلا به سندرم مارفان نشان داد که مصرف عصاره جای ترش موجب کاهش استرس اکسیداتیو و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن می‌شود. نتایج مشابهی در تحقیقات حیوانی نیز مشاهده شد که نشان می‌دهد عصاره جای ترش می‌تواند از آسیب سلولی جلوگیری کند.

طبق اطلاعات ارائه‌شده، در هر ۲۵۰ میلی‌لیتر چای ترش تنها ۴ کالری وجود دارد و این نوشیدنی در عین کم‌کالری بودن، حاوی ویتامین C، آهن، بتاسیم، فیبر و انواع آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. به همین دلیل، مصرف منظم آن می‌تواند یکی از همراهان سبک زندگی سالم باشد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان؛ سبزی در برابر آسیب سلولی یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های چای ترش، وجود آنتوسیانین‌ها و اسیدهای گیاهی مؤثر است که به گفته مطالعات، در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد نقش دارند و این ترکیبات می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و پیری زودرس را کاهش دهند.

دوست قلب؛ کنترل فشار خون و کلسترول

تحقیقات نشان می‌دهد چای ترش می‌تواند در کاهش فشار خون بالا و متعادل نگه‌داشتن سطح کلسترول بد (LDL) نقش داشته باشد و این ویژگی‌ها سبب شده این نوشیدنی در رده انتخاب‌های مناسب برای سلامت قلب قرار گیرد.

کمک به لاغری و عملکرد بهتر دستگاه گوارش

به دلیل کالری پایین و وجود فیبر طبیعی، مصرف چای ترش می‌تواند باعث احساس سیری، کاهش اشتها و بهبود هضم شود و این دم‌نوش همچنین در رفع یبوست و کارکرد بهتر روده‌ها مؤثر است.

نوشیدنی آرامش‌بخش برای روزهای پر استرس

چای ترش به‌دلیل خواص ضدالتهابی و آرام‌بخشی، در کاهش اضطراب، بهبود خلق و افزایش کیفیت خواب نیز اثربخش معرفی شده است و برخی مطالعات ارتباط این دم‌نوش با بهبود حافظه و عملکرد شناختی را نیز نشان داده‌اند.

رنگ سرخ مایل به بنفش چای ترش نتیجه حضور آنتوسیانین‌ها است و طعم ترش و ملس آن از اسیدهای طبیعی موجود در گیاه ناشی می‌شود، این نوشیدنی را می‌توان به‌صورت گرم یا سرد سرو کرد؛ ترکیب آن با عسل، لیموترش یا نعناع، نوشیدنی‌ای خوش طعم و خنک‌کننده به‌ویژه برای فصل گرما ایجاد می‌کند.

چای ترش تنها یک دم‌نوش نیست و در آشنبری نیز کاربرد فراوانی دارد و از این گل خشک می‌توان برای تهیه مربا، زله، سس سالاد یا حتی تزئین کیک و دسرها استفاده کرد؛ گزینه‌ای جذاب برای ایجاد رنگ و طعم متفاوت در سفر است.

چای ترش؛ همراه سبک زندگی سالم

برای بهره‌مندی بیشتر از فواید چای ترش، آن را جایگزین نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین کنید. در کنار این دم‌نوش، داشتن رژیم غذایی سالم، تحرک کافی، خواب مناسب و مدیریت استرس می‌تواند مسیر رسیدن به تندرستی را هموارتر کند.

چای ترش همچنین می‌تواند سطوح چربی خون را بهبود دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف این نوشیدنی ممکن است کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد و کلسترول کل، LDL و تری‌گلیسیرید را کاهش دهد. تحقیقات محدود روی افراد مبتلا به دیابت یا سندرم متابولیک این اثرات را تأیید کرده‌اند، هرچند نتایج دیگر مطالعات متناقض است و تحقیقات گسترده‌تر لازم است.

علاوه بر این، چای ترش می‌تواند سلامت کبد را تقویت کند. مصرف عصاره آن در مطالعات انسانی و حیوانی نشان داده که می‌تواند در کاهش چربی کبد و بهبود عملکرد کبد مؤثر باشد.

همچنین شواهد اولیه حاکی از آن است که این نوشیدنی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، کاهش چربی بدن و شاخص توده بدنی را تسهیل کند و اشتها را کنترل کند.

از دیگر اثرات بالقوه چای ترش می‌توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره چای ترش و ترکیبات آن می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کنند، از جمله سرطان‌های دهان، پروستات، سینه، معده و پوست.

با این حال، این نتایج هنوز در انسان به طور کامل تأیید نشده و مطالعات بیشتری لازم است.

به طور کلی، چای ترش نوشیدنی‌ای طبیعی و خوش طعم است که می‌توان آن را هم گرم و هم سرد مصرف کرد و به عنوان بخشی از سبک زندگی سالم مورد استفاده قرار داد. با این حال، برای بهره‌گیری از فواید درمانی یا پیشگیری از بیماری‌ها، لازم است با تحقیقات علمی گسترده‌تر و تحت نظر متخصص مصرف شود.