

#### بهترین تنقلات برای فصل تابستان چیست؟

متخصصان آمریکایی می‌گویند برخی صیفی جات به دلیل خواص بی شماری که دارد بهترین تنقلات برای فصل تابستان محسوب می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از آت کینز، اگر یک میوه وجود داشته باشد که متخصصان بر مصرف آن در فصل تابستان تاکید داشته باشند، آن میوه هندوانه است. نه تنها به دلیل آنکه هندوانه یک میوه خوشمزه و شیرین است، بلکه به دلیل خواص بی نظیر آن، از هندوانه به عنوان یک میوه مناسب برای مقابله با تشنگی و گرمای تابستان یاد می‌شود.

با این وجود، یک فنجان هندوانه دارای ۱۱ گرم کربوهیدات است. به همین دلیل نباید در مصرف آن زیاده روی کنید. در مقابل، به دلیل خواص بی شمار این میوه گنجاندن آن در رژیم غذایی ضروری است. در این مطلب به اصلی‌ترین دلایلی که باید هندوانه مصرف کنید می‌پردازیم

۱- کمک به آبرسانی به بدن: شهرت هندوانه به دلیل سطح بالای آب آن است.

#### تفاوت پروتئین حیوانی

#### و گیاهی در چیست؟



در یک مطالعه جدید، یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه دوک دریافتند که فولید تغذیه‌ای بین گوشت‌های گیاهی و حیوانی برابر نیست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از سایت تغذیه‌ای Eat This، محققان دانشگاه دوک با انجام یکسری آزمایشات در مورد گوشت حیوانی و گوشت گیاهی، متذکر شدند که برجسب‌های غذایی در گوشت‌های گیاهی بسیار شبیه گوشت گاو است.

یک تیم تحقیقاتی توانست با استفاده از رویکردی که به عنوان "متابولومیک" شناخته می‌شود، بیوشیمی ۱۸ فرآورده گوشتی گیاهی را ارزیابی کرده و متابولیت‌های آن‌ها را ارزیابی کند.محققان گفتند: متابولیت‌ها برای سبک‌انگینگ بین سلولی و تبدیل غذا به انرژی ضروری هستند که تقریباً نیمی از آن از رژیم غذایی ما ناشی می‌شود.

هنگامی که تیم تحقیقاتی نمونه‌های گوشت گیاهی را با گوشت چرخ کرده و گوشت گاو مقایسه کردند، در برخی موارد تفاوت معنی داری بین دو گونه از نظر محتوای متابولیت تا ۹۰ درصد یافتند.

محققان دریافتند که گوشت گاو حاوی ۲۲ متابولیت است که گوشت گیاهی فاقد آن است از جمله بسیاری از اسیدهای آمینه و ویتامین‌ها که نقش ضدالتهابی مهمی در بدن دارند. این تیم تحقیقاتی اشاره کرده که اسیدهای چرب امگا ۳ گلوکوزامین و کراتین، به میزان بیشتری در نمونه‌های گوشت گاو یافت شد.

نتایج مطالعه توصیه نمی‌کند که از گوشت های گیاهی کاملاً پرهیز کنید؛ زیرا فرآورده‌های گوشتی گیاهی حاوی ۳۱ متابولیت هستند که در گوشت حیوانات وجود ندارند که این موارد شامل ویتامین C و فیتواسترول‌ها هستند که به طور طبیعی در غشای سلول‌های گیاهی یافت می‌شوند.

طبق گزارش وب سایت Eat This، این ترکیبات به ویژه برای کاهش کلسترول مهم هستند؛ بنابراین خوردن گوشت گیاهی برای نظم در سلامت قلب تجویز شده است.

موسسه فیزیک مولکولی دوک می‌گوید: گنجاندن گوشت‌های گیاهی و حیوانی در رژیم غذایی می‌تواند مزایای غذایی بیشتری دلشته باشد، زیرا تفاوت‌های قابل توجهی بین آن‌ها وجود دارد. با این حال، گوشت‌های گیاهی می‌توانند مکمل گوشت حیوانات باشند، زیرا مواد مغذی مختلفی را تأمین می‌کنند.

این مطالعه نتیجه گرفته است که افزودن گزینه‌های گوشت گیاهی به رژیم غذایی می‌تواند برای بدست آوردن طیف کاملی از متابولیت‌ها مفید باشد.

#### چه زمانی ایمنی گروهی

#### نسبت به «دلتا کرونا»

#### حاصل می‌شود؟

یک ویروس شناس روس درباره چگونگی و زمان دستیابی به ایمنی گروهی در برابر سویه جهش یافته «دلتا» توضیح داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکوثر، سرگئی نیتسوف، ویروس شناس، عضو منظران آکادمی علوم روسیه و رئیس آزمایشگاه بیوتکنولوژی، میکروبیولوژی و ویروس شناسی در دانشگاه ایالتی نووسیبیرسک اعلام کرد که حداقل ۸۰ درصد از مردم باید واکسینه شوند تا به ایمنی گله‌ای در برابر سویه «دلتا» از ویروس کرونا برسیم.این دانشمند گفت: از میان علائم این گونه هندی ویروس کرونا، علائم گوارشی شایع تر است و این به دلیل تغییر در ساختار حوزه اتصال یزنده‌های پروتئین Sدر ویروس است.او بر لزوم واکسیناسیون حداقل ۸۰درصد از افراد در اسرع وقت تأکید کرد و افزود: در غیر این صورت ویروس SARS-CoV-۲ دوباره جهش یافته و وراکسن غلیه می‌کند.

این استاد دانشگاه روسی گفت: تاکنون روسیه بیش از ۲۰ درصد از جمعیت خود را با یک دوز واکسینه کرده‌ست و این در حالی است که آرگ توتولیان مدیر موسسه تحقیقاتی پاسور در میکروبیولوژی و میکروب شناسی در پترزبورگ قبلاً اظهار داشته بود که مصونیت گله‌ای در روسیه به سطح ۶۰ درصد رسیده است.

#### سلامت



۹۲ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. به دلیل آنکه الکترولیت‌های زیادی در هندوانه وجود دارد، مصرف آن نیاز بدن به آب را در روزهای گرم تابستان برطرف می‌کند.۲- سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی: هندوانه دارای سطح بسیار بالایی از ویتامین‌های A، B۶، و C است. ویتامین A باعث حفظ سلامتی پوست و مو می‌شود. ویتامین B۶ عملکرد طبیعی سلول‌های عصبی را ارتقا می‌دهد و در ساخت گلبول‌های قرمز خون نقش دارد. ویتامین C نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و مانع از پیری حاصل از آسیب‌های ناشی رادیکال‌های آزاد می‌شود.

۳- جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری‌ها: هندوانه دارای آنتی اکسیدان قوی به نام لیکوپن است که برای سلامت بدن ضروری است. مطالعات دانشمندان نشان داده‌ است لیکوپن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مانند سرطان پروستات را در آقایان کاهش دهد.

۴- تنقلات کم انرژی: سطح قابل توجهی از هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. از این رو در صورتی که هندوانه را به میزان کم مورد استفاده قرار دهید می‌تواند یک تنقلات کم انرژی و مناسب به جای تنقلات نامناسب و مضرى همچون چیپس و پفک باشد.

## معجونی شگفت انگیز که از کم خونی جلوگیری می کند



به عنوان یک ماده غذایی غنی عمل کرده و سطح انرژی بدن را افزایش داده و بنیه فرد را تقویت کند.

#### ۵-تقویت قدرت باروری در زنان و مردان

خرمای مخلوط شده در شیر می‌تواند قدرت باروری در زنان و مردان را به دلیل وجود برخی ترکیبات شیمیایی گیاهی بهبود ببخشد. این مواد شیمیایی گیاهی مشکلات باروری نظیر افزایش تولید اسپرم حفاظت از عملکرد بیضه‌ها و کمک به تشکیل تخمک‌های بالغ را بهبود می‌بخشد.

#### برخی مزایای اثبات شده شیر و خرما

شیر ممکن است بتواند به رفغ بلغم و درمان سرفه‌های طولانی کمک کند؛ بنابراین خرما را در شیر مخلوط کرده و آن را جوشانده و سپس مصرف کنید.

این ترکیب همچنین ممکن است به درمان بی خوابی کمک کند بنابراین چند عدد خرما را با شیر گرم مصرف کنید. برای کاهش فشار خون نیز می‌توانید خرما را به مدت ۳۰ دقیقه در شیر خیسانده و بیش از وعده غذایی تان مصرف کنید.

### مضرات جدی آناناس برای سلامتی بدن

متخصصان می‌گویند زیاده روی در مصرف آناناس باعث بروز مشکلاتی برای سلامتی بدن می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از کیور جوی، خوردن یک تکه آناناس خنک در روزهای گرم تابستان می‌تواند باعث شادابی و نشاط بدن شود. این میوه دارای سطح بالایی از ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان هاست. با این وجود، زیاده روی در مصرف آناناس به مانند زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی برای سلامتی بدن مضر باشد.

از مهمترین مضرات زیاده روی در

مصرف میوه آناناس می‌توان به

موارد ذیل اشاره کرد:

#### ۱-بروز واکنش‌های آلرژیک

**در برخی افراد:** آناناس دارای آنزیمی به نام بروملاین است که می‌تواند باعث هضم پروتئین‌ها شود. برخی افراد پس از مصرف آناناس واکنش‌های حساسیت ز ماলাیم مانند خارش و التهاب در صورت و زبان را بروز می‌دهند. گرچه این موضوع پس از چند ساعت برطرف می‌شود، اما در صورتی که شاهد ادامه واکنش‌های آلرژیک بودید مراجعه به پزشک ضروری است.

**۲-واکنش به برخی داروها در بدن:** آنزیم بروملاین می‌تواند با برخی داروها تداخل داشته باشد. از این رو، باید توجه ویژه‌ای به زمان مصرف آناناس و برخی داروها داشته باشید. آناناس باعث جذب بیش از اندازه برخی آنتی بیوتیک‌ها مانند آموکسی سیلین و تتراسایکلین می‌شود. همچنین اگر از جمله افرادی هستید که داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین، کلوییدوگرل، و آسپرین استفاده می‌کنید، مصرف آناناس می‌تواند خطر خونریزی را شد افزایش دهد.

**۳-حساسیت دندان:** سطح PHآناناس بین ۳.۳ تا ۵.۲ است که به معنای اسیدی بودن این میوه است. مصرف بلند مدت آناناس باعث تخریب مینای دندان و حساس شدن آن می‌شود.

### حقایق شگفت انگیز درباره ملون طلایی

۲- کمتر کسی می‌داند که پوست ملون طلایی نیز خوردنی است. با این حال، درباره میوه‌های دیگر مانند هندوانه بحث و جدل زیادی درباره خوردنی بودن پوست آن وجود دارد.۳- می‌توانید دانه‌های این میوه را خشک کرده، تف داده و مصرف کنید و یا با فشردن، روغن آن را استخراج کنید. همچنین می‌توانید دانه‌های آن را برای کاهش در سال بعد نگه دارید.۴- میوه ملون طلایی سرشار از ویتامین C پانتوتیک اسید کلسیم، روی، ویتامین B۶، فیبر، منیزیم، آهن، پتاسیم، ویتامین A و امگا ۳ و امگا ۵ است.۵- ۹۰ درصد حجم میوه ملون طلایی را آب تشکیل می‌دهد. از این رو، این میوه یکی از بهترین گزینه‌ها برای تأمین آب بدن در فصل گرم تابستان است.۶- تحقیقات نشان داده‌ است پتاسیم موجود در ملون طلایی باعث تنظیم و هماهنگی میان اعصاب و ماهیچه و تقویت فرآیند انقباض عضلانی می‌شود.۷- به دلیل آنکه ملون طلایی دارای سطح قابل توجهی از ویتامین B۶ امگا ۳ و امگا ۶ است، خطر حمله قلبی در افراد را کاهش

#### خواص بی نظیر مریم گلی

#### برای تسکین درد و سفیدی دندان



مریم گلی یکی از گیاهان پرکاربرد در طب سنتی است که به عنوان تسکین دهنده طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از ول نس مریم گلی یکی از گیاهان معروف در طب سنتی بوده که دارای خواص بی شماری است. شاید مادربرزگتان برای درمان دل درد یا سفیدی دندان آن را به شما تجویز کرده‌باشد. خوشبختانه با توجه به خواص ضدالتهابی مریم گلی، این گیاه درمانی طبیعی برای تسکین درد و آنفلوآنزای گوارشی است.

به طور عمومی برای بهره بردن از خواص این گیاه بهتر است از شیوه سنتی آن از مریم گلی تازه استفاده کنید. مریم گلی یکی از داروهای گیاهی موثر برای سفید کردن دندان و درمان‌های آنتی باکتریایی است. توصیه می‌شودبرگ مریم گلی را یک تا دو بار در هفته به دندان‌های خود بمالید. به دلیل خواص ضدباکتری این گیاه، می‌توانید از آن به عنوان داروی گیاهی موثر استفاده کنید.

همچنین می‌توانید از مریم گلی برای پاکسازی بدن از سموم بهره بگیرید. بدین منظور نصف فنجان آب را به همراه سه برگ مریم گلی و یک شاخه از رز ماری بجوشانید؛ سپس به مدت ۵ دقیقه فرصت دهید تا این ترکیب خنک شود. سپس آن را از صافی رد کرده و میل کنید.

یکی از خواص عجیب گیاه مریم گلی، ضد پشه بودن آن است. اگر در خانه باغچه دارید و از ورود پشه‌ها به خانه گله‌مند هستید، می‌توانید به کاشتن مریم گلی در باغچه خود اقدام کنید. پشه‌ها به طور طبیعی از این گیاه دوری می‌کنند. یافته‌های محققان نشان داده مریم گلی برای دستگاه گوارش بسیار مناسب است. می‌توانید به آسانی اقدام به تهیه چای مریم گلی کنید. برای این کار، میزان کمی از برگ‌های مریم گلی و زرماری را در آب جوش ریخته و اجازه بدهید تا بخوبی دم بکشد. این نوشیدنی باعث تسکین و آرامش روده‌ها و معده می‌شود.

مریم گلی را می‌توانید به راحتی از عطاری‌ها تهیه کنید. با این حال، برای آنکه بتوانید از مریم گلی تازه بهره‌مند شوید می‌توانید آن را در گلدان یا باغچه بکارید و در زمان نیاز از آن استفاده کنید.

#### چرا نباید در مصرف گیلاس

#### زیاده روی کنیم؟

متخصصان آمریکایی می‌گویند زیاده روی در مصرف گیلاس می‌تواند برای بدن مضر باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از مُشد گیلاس از محصولات باغی پرطرفدار است. گرچه این میوه دارای خواص بی شماری است اما برخی متخصصان می‌گویند نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

از جمله دلایلی که این متخصصان بر آن تاکید دارند سطح بالای قند موجود در گیلاس به ویژه در گیلاس خشک است. یک فنجان گیلاس خشک دارای ۳۰ گرم شکر و این موضوع درباره گیلاس تازه ۲۰ گرم است. یکی از دلایلی که متخصصان همواره بر مضر بودن نوشابه تاکید دارند، سطح بالای قند آن است. این در حالی مطرح می‌شود کهیک قوطی نوشابه کوکاکولا تنها ۳۹ گرم شکر دارد.

در سوی مقابل، باید به یاد داشت گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، فیبر و فولیک اسید است و نباید آن را از رژیم غذایی حذف کرد. با این حال، به دلیل سطح بالای قند این میوه نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

اگر از جمله افرادی هستید که گیلاس زیاد مصرف می‌کنید، متأسفانه که احتمالاً بدون آنکه بدانید کرم‌های موجود در آن را نیز میل کرده اید. با این حال، خبر خوشحال کننده این است که خوردن این کرم‌ها برای بدن مضر نیست.

اگر در زمان خوردن گیلاس بسیار دقت می‌کنید و شاهد کرم در آن نیستید، خبر بد این است که کشاورز احتمالاً از سطح بالای آفت کش‌ها بدین منظور استفاده کرده است. براساس اعلام روزنامه تایم، گیلاس یکی از ۱۲ میوه‌ای است که بیشترین آفت کش در مراحل کاشت، داشت و برداشت آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مرکز بهداشت محیط و زندگی آمریکا در گزارشی اعلام کرد حتی مصرف دوز پایین آفت کش‌ها می‌تواند باعث بروز مشکلات متعددی از جمله اختلال حافظه، افسردگی مشکلات تنفسی، و سقط جنین شود. به همین دلیل توصیه می‌شود از گیلاس‌های ارگانیک بهره ببرید.

گرچه گیلاس‌های ارگانیک مملو از کرم‌ها، ریز و درشت هستند، اما ضررشان برای بدن بسیار کمتر از گیلاس‌های بدون کرمی است که با آفت کش‌های فراوان تولید شده اند. توصیه می‌شود گیلاس‌ها را به مدت دستکم نیم ساعت در آب خنک که دارای میزان کمی نمک است بخیسانید. در این حالت احتمال خروج کرم‌ها از آن زیاد است.

می‌دهد.۸- کسانی

که از یبوست رنج

می‌برند

می‌توانند به

ملون طلایی به

عنوان یک درمان طبیعی توجه

ویژه‌ای داشته باشند. این میوه دارای سطح بالایی از فیبرهای محلول است که مانع از یبوست، و نیز تناسب اندام و کنترل کلسترول خون می‌شود.۹- میوه‌های خشک امروزه به عنوان یکی از تنقلات پرطرفدار شناخته می‌شوند. می‌توانید ملون طلایی را نیز خشک کرده و در هر زمانی به عنوان تنقلات استفاده کنید.