## با عدس پلو و اسفناج، ماست نخورید

یک مشاور تغذیه گفت: برای جلوگیری از دفع آهن باید از خوردن ماست با عدس‌پلو خودداری کرد.

یک مشاور تغذیه گفت: برای جلوگیری از دفع آهن باید از خوردن ماست با عدس‌پلو خودداری کرد.

گلزار مولایی در گفت‌وگو با ایسنا، در مورد ویژگی‌های اسفناج و ممنوعیت مصرف ماست با آن اظهار کرد: از خواص بارز اسفناج وجود آهن ۳ مثبت است که طی یکسری واکنش‌ها باید تبدیل به آهن ۲ مثبت شود تا عملیات جذب در بدن انجام گیرد.

مشاور تغذیه بیمارستان آیت‌اله طالقانی استان ایلام با بیان اینکه باید در موقع استفاده از اسفناج از ماست به دلیل تداخلات غذایی نباید استفاده کرد،

ادامه داد: کلسیم موجود در ماست باعث دفع آهن اسفناج از بدن خواهد شد، بنابراین باید مصرف‌کنندگان که اکثراً اسفناج را با ماست مصرف می‌کنند توجه داشته باشند تداخل غذایی این دو ماده پراهمیت علاوه بر دفع آهن موجب از بین رفتن قسمتی از کلسیم نیز می‌شود.

مولایی تصریح کرد: در موادی همچون تخم‌مرغ و عدس نیز آهن ۳ مثبت وجود دارد که برای اینکه جذب بدن شود نیازمند واکنش است در این حالت از مواد کلسیم‌دار نباید استفاده کرد. همچنین عدس پلو که حاوی آهن است نباید با ماست مصرف شود بهترین حالت مصرف سبزیجات با آن است.

وی گفت: بهتر است در هنگام مصرف اسفناج به جای ماست از آب‌لیمو استفاده شود.

## فواید مصرف آب نارگیل برای سلامتی

آب نارگیل، عصاره شیرین و با طراوت در نارگیل‌های جوان و نه‌چندان رسیده است که از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری سرشار است و به حمایت از عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب و تعادل مایعات بدن کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا به نقل از «وری‌ول هلث»، آب نارگیل به‌دلیل محتوای بالای الکترولیت، پس از یک دوره اسهال یا استفراغ عالی است. این نوشیدنی همچنین برای آبرسانی و تغذیه عضلات بعد از ورزش گزینه بسیار مفیدی به شمار می‌رود.

**آب نارگیل در مقابل شیر نارگیل**

آب نارگیل عصاره شفافی است که در نارگیل‌های جوان و سبز یافت می‌شود اما شیر نارگیل از میوه‌های رسیده قهوه‌ای رنگ به دست می‌آید و گوشته داخلی میوه و آب آن برای درست کردن یک نوشیدنی خامه‌ای مخلوط می‌شوند.

**مهم‌ترین مزایای آب نارگیل**

یکی از مهم‌ترین مزایای آب نارگیل خاصیت الکترولیتی این مایع است. آب نارگیل بسیاری از الکترولیت‌های طبیعی مانند سدیم، منیزیم، کلسیم و پتاسیم را شامل می‌شود. الکترولیت‌ها مواد معدنی ضروری‌اند که برای متعادل کردن مقدار آب در بدن، انتقال مواد زائد به داخل و خارج سلول‌ها، حمایت از عملکرد عضلانی و عصبی و تثبیت فشار به کار می‌روند.

گاهی اوقات، ورزش کردن یا از دست دادن مقدار زیادی مایعات، نداشتن تعادل الکترولیت را موجب می‌شود، به همین دلیل نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت بسیار محبوب‌اند. فقدان تعادل الکترولیت‌ها زمانی رخ می‌دهد که مقدار آب در بدن شما - مثلا پس از استفراغ یا اسهال - به‌شدت تغییر کند.

آب نارگیل نسبت به اکثر نوشیدنی‌های ورزشی قند کمتری دارد. این نوشیدنی حاوی کربوهیدرات، همچنین به بهبود عملکرد عضلات کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که آب نارگیل به‌دلیل تعداد الکترولیت‌های بالای آن، نسبت به آب معمولی برای آبرسانی بعد از ورزش مفیدتر است. البته آب نارگیل نسبت به سایر نوشیدنی‌های ورزشی سدیم کمتری دارد.

**۵ مزیت چشمگیر دیگر از آب نارگیل**

۱. فشار خون را کاهش می‌دهد: یک فنجان آب نارگیل، ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. شواهد حاکی از آن است که رژیم غذایی غنی از پتاسیم باعث کاهش فشار خون می‌شود و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

۲. محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب نارگیل به مبارزه با آسیب سلولی در بدن کمک می‌کند.

۳. از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند: آب نارگیل با تراز کردن سیستم مواد معدنی اضافی تشکیل‌دهنده کریستال، از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

۴. تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها: ترکیب فسفات و کلسیم موجود در آب نارگیل با هم به ساخت استخوان‌ها و دندان‌های قوی کمک می‌کند.

۵. قند خون را تثبیت می‌کند: منیزیم موجود در آب نارگیل به کنترل قند خون کمک می‌کند.

**مصرف آب نارگیل چه زمانی مفید است؟**

از آنجایی که آب نارگیل بسیار مرطوب‌کننده و معدنی است، می‌توانید در مواقع زیر آن را میل کنید:

- بعد از ورزش
- در روزهای گرم
- پس از استفاده از سونا یا اتاق بخار
- موقع آماده‌سازی روده برای کولونوسکوپی
- مواقعی که اسهال مزمن دارید
- برای جایگزین کردن مایعات در صورت کم‌آبی بدن

**آیا نوشیدن هر روز آب نارگیل برای سلامتی مشکلی ایجاد نمی‌کند؟**

بنابر اعلام ایندیپندنت، اینکه نوشیدن آب نارگیل برای نوشیدن روزانه مفید است یا خیر به سلامت و سبک زندگی شما بستگی دارد.

سطح فعالیت، آب و هوا و سایر مایعات مصرفی خود را در نظر بگیرید. کمبود منیزیم و پتاسیم در ایالات متحده بسیار زیاد است و آب نارگیل این مواد مغذی را در مقادیر زیادی تامین می‌کند.

اگر دچار نارسایی کلیوی و بیماری مزمن کلیه‌اید، قبل از نوشیدن آب نارگیل به یک متخصص سلامت مراجعه کنید. این ماده سرشار از پتاسیم است و زمانی که کلیه‌ها نتوانند به درستی مواد معدنی اضافی را از بدن خارج کنند، وضعیت خطرناکی به نام «هایپرکالمی» یا سطح پتاسیم بیش از حد در خون، رخ می‌دهد.

# با خواص انگور آشنا شوید

## خوردن انگور پس از جراحی موجب تقویت بدن می‌شود

مصرف انگور پس از عمل جراحی موجب تقویت بدن و از بین رفتن ضعف‌های ناشی از آن می‌شود. به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، میوه بهشتی انگور شامل ویتامین‌های آ، ب و ث است؛ همچنین این میوه دارای مقادیری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلبومین است. امروزه در طب درمان‌های طبیعی از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌کنند.

این میوه را برای درمان بیماری‌های یبوست، عوارض رماتیسم، کم‌خونی و حتی پیشگیری از سرطان سودمند می‌دانند. انگور هم لاغر کننده است و هم چاق کننده بدین گونه که اگر انگور را از صبح تا ظهر خالی میل کنید لاغر کننده است و اگر آن را همراه با غذا میل کنید چاق کننده است.

توجه داشته باشید وقتی انگور میل می‌کنید پشت آن آب سرد ننوشید و یا میوه‌های خشک مانند برگه هلو و غیره را با انگور و آب میل نکنید، زیرا دچار دل درد می‌شوید.

یکی از خواص انگور، صاف کننده خون بودن آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند. به علاوه انگور قرمز برای تصفیه خون و خونسازی از انگور سبز هم بهتر است.

البته افرادی که قند خون پایین دارند می‌توانند از انگور بهره زیادی ببرند.

بنابراین سعی کنید همیشه انگور داشته باشید و چند بار در روز از آن میل کنید. انگور یکی از میوه‌های ضد سرطان شناخته شده است و این به خاطر خواص ضد عفونی کنندگی آن است. افرادی که در دوره نقاهت یک بیماری هستند و یا ضعف عمومی بدن دارند و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آن‌ها کم شده است، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو به مقدار زیادی استفاده کنند. البته این میوه‌ها را با هم در آب میوه‌گیری ریخته و آب میوه حاصل شده را جرعه جرعه در طول روز بنوشید.

خوب است بدانید انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می‌کند و در کنترل فشارخون مؤثر است.

انگور و سیب هر دو میوه‌های بهشتی هستند که افراد مبتلا به ناراحتی‌های قلبی و اعصاب می‌توانند آب آن را نیز در طی روز بنوشند.

انگور برای سلامتی قلب، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر بوده و برای مبتلایان به اوره بالای خون (نقرس) مناسب و سازگار است. این نکته را هم بدانید یبوست که عوارض آن بی‌اشتهایی، نفخ، سردرد، تشنگی مفرط و بدبویی دهان است با خوردن آب انگور تازه برطرف می‌شود.

خود انگور در درمان یبوست، التهاب معده، روده‌ها و شیره انگور خاصیت ملین دارد. برگ آن مقوی و قابض و دم کرده آن مدر است.

آبغوره‌اش در رفع ورم مخاط لثه و دهان و سرکه حاصله از تخمیر دانه انگور در تسکین خارش پوست و جلوگیری از خونریزی‌ها بکار میرود و دانه‌های خشک آن صفرا و بلغم را دفع و خستگی را رفع و حالت انبساط بوجود میاورد در همه حال انگور، برگ، شیره و دانه‌های خشک شده و دانه‌های نارس (غوره) و دانه تخمیر شده (سرکه) مصرف غذایی دارند. مصرف انگور برای کسانی که به تازگی عمل جراحی انجام داده‌اند بسیار مفید است.

به گفته محققان مصرف انگور پس از بیماری خاص یا عمل جراحی موجب تقویت بدن و از بین رفتن ضعف‌های ناشی از آنها می‌شود. پژوهشگران معتقدند انگور همچنین در درمان التهاب معده و روده، سیاه سرفه، کم خونی، نقرس، سنگ‌های صفراوی، مسمومیت‌های مزمن مؤثر است و از بعضی از بیماریهای پوستی و ازدیاد فشار خون و حملات قلبی پیشگیری می‌کند.

# میوه، یک سلاح مخفی در برابر افسردگی ناشی از افزایش سن

اگر اصطلاحا خوردن یک سیب در روز شما را از مراجعه به پزشک دور نگه می‌دارد، براساس یک مطالعه جدید، تبدیل آن به یک سالاد میوه ممکن است حتی بیشتر به شما کمک کند.

این مطالعه جدیدترین موردی است که مجموعه شواهدی ارائه می‌کند که به فواید طولانی مدت و گسترده استفاده از میوه در هر رژیم غذایی اشاره دارد.

به نقل از اس‌اف، محققان دانشگاه ملی سنگاپور داده‌های ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت‌کننده را طی تقریبا دو دهه بررسی کردند و دریافتند افرادی که حدود سه وعده میوه در روز یا بیشتر در دوران میانسالی می‌خورند، ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی در سال‌های بعد هستند. این علائم نه تنها شامل افسردگی، بلکه تاخیر در عملکرد شناختی، بی‌خوابی، تمرکز ضعیف و افزایش خستگی بود.

اولین مرحله تحقیقات بین سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۸ انجام شد، زمانی که شرکت کنندگان با میانگین سنی ۵۱ سال از نظر مصرف روزانه میوه مورد ارزیابی قرار گرفتند.

سپس، در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶، محققان سلامت روان شرکت‌کنندگان با میانگین سنی که در آن زمان ۷۳ سال بود را با استفاده از مقیاس افسردگی سالمندان بررسی کردند. حدود ۳۱۸۰ (۲۳.۱٪) شرکت کننده بیان کردند که پنج یا بیشتر از علائم مطرح شده در نظرسنجی را دارند.

پس از تطبیق نتایج به دست آمده با فاکتورهای معمول سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، فعالیت بدنی، کیفیت خواب و سایر مشکلات مرتبط با افزایش سن، محققان دریافتند افرادی که سه وعده یا بیشتر میوه در روز مصرف می‌کنند علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کمتر نشان می‌دهند.

وون پوآی کوه محقق ارشد می‌گوید: این مطالعه بر اهمیت مصرف میوه به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر افسردگی مرتبط با افزایش سن تاکید دارد. در جمعیت مطالعه ما، شرکت کنندگانی که حداقل سه وعده میوه مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده گلیسمی بالا یا پایین مصرف می‌کردند، مشاهده نکردیم.

بنابراین، برای افراد دیابتی، میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین گزینه مناسبی است که قند خون را به اندازه میوه‌هایی با شاخص گلیسمی بالا افزایش نمی‌دهد.

در روز مصرف می‌کردند، احتمال افسردگی مرتبط با افزایش سن به میزان قابل توجه دستکم ۲۱ درصد کاهش یافت.

در حالی که مطالعه‌ای که در سنگاپور انجام شد نشان داد که ۱۴ میوه‌ای که بیشتر در جهان مصرف می‌شوند شامل هندوانه، پرتقال، نارنگی، موز و سیب هستند و یک وعده به طور کلی برابر با یک سیب متوسط یا یک فنجان توت فرنگی در نظر گرفته می‌شود.

کوه خاطرنشان کرد: می‌توان با خوردن یک تا دو وعده میوه بعد از هر وعده غذایی به این هدف دست یافت.

ما هیچ تفاوتی در نتایج افرادی که میوه‌های با شاخص

به گفته محققان، به نظر می‌رسد کلید حفظ مصرف میوه از سنین ۴۰ تا ۶۵ سالگی است و می‌تواند به عنوان راهی برای حفظ سلامت روان در دهه‌های آینده در نظر گرفته شود. این ارتباط هنوز مشخص نیست، اما آنها بر این باورند که سطوح بالای آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی موجود در میوه‌ها، مانند فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و ویتامین C، می‌تواند بر کاهش تنش اکسیداتیو و محافظت از مغز در برابر انحطاط نقش داشته باشد.همچنین شایان ذکر است که مصرف سبزیجات هیچ ارتباطی بین سلامت روان و رژیم غذایی در ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت کننده که در این مطالعه شرکت کردند نشان نداد.کوه می‌گوید: مطالعه ما با هدف بررسی رابطه بین مصرف میوه و سبزیجات در میانسالی با خطر بروز علائم افسردگی در اواخر زندگی انجام شد.منبع: ایسنا

## فواید و تبعات رژیم خام گیاه‌خواری

رژیم‌هایی که برخی از افراد طرفدار آن هستند، رژیم خام گیاه‌خواری آست که هم فواید و هم مضراتی برای افراد تبعیت‌کننده از این رژیم دارد.

به گزارش ایسنا، رژیم خام‌گیاهخواری یکی از انواع رژیم‌های گیاهخواری است که در این نوع رژیم هیچکدام از محصولات حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات مصرف نمی‌شود. علاوه بر آن، در این نوع رژیم همه مواد غذایی به صورت خام و یا در حالیکه فقط حدود ۴۰ تا ۴۸ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند، مصرف می‌شوند.

رژیم خام گیاهخواری به طور کلی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، غلات جوانه زده و حبوبات است. افراد معمولا به منظور حفظ سلامتی رژیم خام گیاهخواری را انتخاب می‌کنند. خام گیاهخواران بر این باورند که غذاهای خام یا کمتر حرارت دیده، آنزیم‌های غذایی را فعال می‌کند و می‌تواند هضم را بهبود بخشد و از این رو آبگیری، خیساندن، مخلوط کردن، جوانه زنی و خشک کردن را جایگزین پخت و پز می‌کنند. با این حال، هیچ توضیح علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد. در واقع، محیط اسیدی معده، قبل از رسیدن مواد مغذی برای جذب به روده کوچک، آنزیم‌های غذایی را غیرفعال می‌کند.

**فواید رژیم خام گیاهخواری**

مصرف غلات کامل، دانه‌ها، آجیل و جوانه‌ها در رژیم گیاهخواری سبب کاهش قند خون و بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. یک مطالعه مروری نشان داد که رژیم‌های گیاهخواری ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را ۱۲ درصد کاهش می‌دهد.

کاهش سطح کلسترول پلاسما در اثر مصرف رژیم خام گیاهخواری ممکن است به دلیل تأثیر فیتوسترول‌ها بر جذب کلسترول، مصرف کم کلسترول و افزایش مصرف فیبر و چربی‌های غیراشباع در رژیم غذایی مربوط باشد.

مطالعات نشان داده‌اند، رژیم‌های گیاهخواری باتوجه به اینکه سرشار از میوه، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها است، می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کنند. رژیم غذایی گیاهخواری، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۴۵ درصد و خطر ابتلا به فشار خون بالا را تا ۷۵ درصد کاهش می‌دهد. با این وجود تاثیر رژیم خام گیاهخواری به طور مستقل در مطالعات بررسی نشده است.

مقدار بالای فیبر در رژیم خام گیاهخواری می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. این رژیم دارای فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرهای نامحلول به حجیم شدن مدفوع و حرکت سریع‌تر غذا در روده کمک می‌کنند و احتمال یبوست را کاهش می‌دهند. فیبر محلول نیز به عنوان پره‌بیوتیک عمل می‌کند و سبب افزایش باکتری‌های مفید در روده می‌شود که این باکتری‌ها به نوبه خود سبب کاهش التهاب و بهبود عملکرد روده می‌شود.

**مضرات خام گیاهخواری**

رژیم خام گیاهخواری دارای معایبی از جمله عدم غیرفعال شدن سموم و آفت کش‌ها و آلودگی به میکروارگانیسم به دلیل مصرف مواد غذایی خام و پخت ناکافی است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، دریافت ناکافی برخی از مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم، سلنیوم، روی، چربی‌های امگا ۳ و ویتامین D در این رژیم معمول است. همچنین افزایش هموسیستئین خون با مصرف کم B۱۲ در این خام گیاهخواران مرتبط است که می‌تواند باعث آسیب و اختلالات عصبی دائمی شود. علاوه بر این کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند منجر به کم خونی، آسیب سیستم عصبی، ناباروری، بیماری قلبی و تضعیف استخوان‌ها شود.

نتایج یک پژوهشی نشان می‌دهد ۷۰ درصد زنانی که از رژیم خام گیاهخواری پیروی می‌کنند بی‌نظمی در چرخه قاعدگی دیده می‌شود. علاوه بر این، محققان گزارش کردند در زنانی که فقط غذاهای خام مصرف می‌کنند، احتمال آمنوره (قطع کامل قاعدگی) هفت برابر بیشتر از دیگر زنان است. یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌هایی که رژیم خام گیاهخواری می‌تواند بر باروری زنان تأثیر بگذارد، مصرف بسیار کم کالری است که این امر ممکن است باعث کاهش بیش از حد وزن زنان شود و توانایی آنها را برای قاعدگی کاهش دهد.

**پوکی استخوان**

کلسیم، ویتامین D و پروتئین از اجزای ضروری ساخت استخوان می‌باشند که خام گیاهخواران به دلیل عدم مصرف محصولات حیوانی به خصوص شیر و لبنیات با کمبود این مواد مغذی مواجه هستند. در یک مطالعه گزارش شد محتوای معدنی و تراکم استخوان در افرادی که رژیم خام گیاهخواری دارند، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی معمولی پیروی می‌کردند کمتر است.

**تضعیف عضلات**

دریافت ناکافی پروتئین در رژیم خام گیاهخواری ممکن است باعث کاهش غلظت پلاسمایی اسیدهای آمینه ضروری مختلف، هورمون‌ها، کاهش انرژی و کاهش توده عضلانی شود.همانطور که گفته شده یکی از ارکان رژیم خام گیاهخواری مصرف خام و نپخته مواد غذایی است؛ درحالیکه پخت و پز با شکستن الیاف و دیواره‌های سلولی به آزاد شدن برخی از ویتامین‌ها و مواد مغذی (به خصوص ویتامین‌های گروه B) کمک می‌کند و سبب افزایش زیست دسترسی این مواد مغذی می‌شود.