

#### ۷ ماده غذایی که به تصفیه خون کمک می‌کند

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، خون شما وظایفی از جمله حمل مواد زائد حاصله از متابولیسم سلولی به دستگاه‌های دفع، انتقال ترکیبات و مواد مترشحه از غدد داخلی به بافت های مربوطه، پخش حرارت به تمامی نقاط بدن، به طوری که گرمای بدن همیشه ثابت بماند و کمک به ایجاد ایمنی به منظور دفاع در برابر بیماری‌ها را به عهده دارد. با این حال خون شما ممکن است بنا به دلایلی مانند فعالیت فیزیکی ناکافی، رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی، فقدان غذای سالم، و ... دچار سمیت شده و شما را در معرض خطرانی، چون حمله قلبی و یا سرطان قرار دهد.با این حال راهکارهای موثری برای تمیز نگه داشتن خون و تصفیه آن وجود دارد از جمله مصرف ۷ غذای گیاهی:

گشنیز:

اگر در بدن شما جیوه یا فلزات دیگری وجود دارد، حتما گشنیز مصرف کنید. این گیاه نه تنها فلزات را از بدن شما دفع می‌کند، بلکه برای پاک سازی خون بسیار مفید است. همچنین گشنیز می‌تواند مشکلات قلبی و عروقی و اضطراب را از بین ببرد.

گزنه:

گزنه حاوی آهن است و کم خونی را کاهش می‌دهد. گزنه برای تصفیه سریع خون و

در این مطلب قصد داریم در مورد تمامی خواص و فواید دانه‌های خوشمزه بادام برایتان توضیح دهیم؛ از ویتامین‌هایی که بادام دارد تا قدرت‌های شگفت‌انگیزی که فقط با خوردن آن می‌توانید کسب کنید.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تصور نمی‌کنیم که لازم باشد شکل و ظاهر بادام را برایتان توصیف کنیم؛ اما اگر یک درصد نمی‌دانید بادام چیست باید بگوییم که یک آجیل به شکل اشک است که با پوست سخت یا به صورت مغز شده

در بازار به فروش می‌رسد.



بادام پوست‌کنده و

خلال بادام نیز در فروشگاه‌های مواد غذایی یا لوازم قنادی عرضه می‌شوند.

**مواد غذایی مفید موجود در بادام (درختی)**

بادام یک ماده غذایی ملو از چربی بشمار می‌رود. اما این چربی‌ها تک‌اشباعی هستند که برای سلامت قلب نه تنها ضرر ندارند بلکه مفید و ضروری هم هستند. چربی‌های موجود در بادام موجب کاهش میزان کلسترول مضر خون (LDL) و افزایش کلسترول مفید (HDL) می‌شود.

بادام درختی منبع غنی فیبر و پروتئین است و موامغذی همچون ویتامین E، سلنیوم، زینک، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های B. را از جمله بیوتین و اسید فولیک را در خود دارد.

**آیا پروتئین موجود در بادام برای رژیم غذایی سالم دارای اهمیت است؟**

از آنجا که آجیل چربی بسیار بالایی دارد هنوز هیچ رهنمودی مبنی بر مصرف روزانه آجیل از سوی سرویس سلامت همگانی (NHS) نوشته یا منتشر نشده است. اما بر اساس یافته‌های علمی و تایید شده برخی کارشناسان معتقدند که مصرف ۲۰ تا ۵۰ گرم بادام در روز برای بزرگسالان می‌تواند سبب ایجاد تعادل در رژیم غذایی سالم باشد.

## سلامت

حذف توکسین‌های آن فوق العاده است. این گیاه ادرار آور بوده و برای تمیز کردن کلیه‌ها و کبد موثر عمل می‌کند.

**آلونه ورا:**

احتمالا تصور می‌کنید که از آلوورا صرفا بری نرمی و لطافت پوست استفاده می‌کنند. اما باید بدانید که این گیاه مفید برای درمان بسیاری از ناخوشی‌های روزمره و همچنین پاکسازی بدن از توکسین‌ها یا همان سموم مفید است. آلوورا باعث پاکسازی کبد و کلیه‌ها می‌شود. می‌توانید جای آلوورا میل کنید. یک قاشق عصاره آلوورای خالص را در یک فنجان آب جوش دم کنید و سپس آن را صاف کرده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند. بهتر است چند قطره لیموترش نیز به این جای بچکانید تا طعم آن بهتر و خواصش بیشتر شود.

**سیر:**

مصرف منظم سیر به کاهش فشار خون، بهبود گردش خون و کاهش کلسترول بد منجر می‌شود. سیر علاوه بر این باعث محافظت از شریان ها، بخصوص آئورت، شریان‌های عروق کرونر و مغز می‌شود؛ آنهم با افزایش جریان خون به اندام‌های بدن. سیر غنی از ترکیبات سولفوریک (آلیسین) است که منجر به خلاص شدن خون از سموم می‌شود و همچنین ریزش مو را نیز متوقف می‌کند.

**قاصدک:**

حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضروری است که دستگاه گوارش را از سموم پاک می‌کند و به درمان بیماری‌های کبد و حذف سموم خون نیز کمک می‌نماید. ساده‌ترین راه برای مصرف این گیاهف در قالب جوشاندن برگ آن و نوشیدن آن بصورت جای است. شما همچنین می‌توانید جای قاصدک را جایگزین قهوه کنید و روزی ۳ بار آن را بنوشید.

**زردچوبه:**

در حالی که برای عطر و طعم دادن به مواد غذایی از آن استفاده می‌شود، دارای خواص شگفت انگیز دارویی نیز هست. یکی از ویژگی‌های اصلی زردچوبه، مبارزه با سرطان، کمک به آسیب‌های DNA و دفع التهاب مزمن است. علاوه بر این، زردچوبه از ابتلا به بیماری‌های قلبی و لخته‌های خون نیز جلوگیری می‌کند. مصرف زردچوبه، انباشت پلاک در شریان‌ها را متوقف کرده و منجر به کاهش کلسترول ال دی ال می‌شود.

**ریحان:**

به کبد و کلیه‌ها کمک می‌کند تا سموم ساخته شده را از بین ببرند. در واقع مصرف ریحان برطرف کننده مشکلات و عفونت‌های گوارشی است. علاوه بر این، به عنوان یک دیورتیک برای از بین بردن هر گونه سم مخفی از خون شناخته می‌شود.منبع: آوای سلامت

# خواص شگفت انگیز بادام که نمی دانستید

### از کاهش وزن تا تقویت مغز

**آیا مصرف بادام به کاهش وزن کمک می‌کند؟**

بر خلاف تصور بادام با این حجم از چربی که دارد، سبب افزایش وزن نمی‌شود. بر اساس گزارش‌های علمی و ثابت‌شده،



مصرف روزانه

۵۵ گرم آجیل از جمله

بادام نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد بلکه از افزایش وزن و چاقی افراد نیز پیشگیری می‌کند.

در یک آزمایش علمی که در سال ۲۰۱۳ میلادی صورت گرفت، مشخص شد وقتی فردی هر روز بادام را به عنوان اسنک و میان وعده مصرف کند، با احساس گرسنگی خود مبارزه کرده و در نتیجه از

مصرف غذای اضافی و چاق شدن پیشگیری خواهد کرد.

**آیا بادام می‌تواند از مشکلات و بیماری‌های قلبی پیشگیری کند؟**

بادام حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی و معدنی در خود است که از جمله می‌توان به اسیدهای چرب غیراشباع، فیتوسترول (کلسترول گیاهی)، منیزیم، ویتامین E، مس و منگنز اشاره کرد.

بر اساس دو تحقیق و آزمایش علمی که در سال ۲۰۱۲ و ۲۰۱۴ میلادی انجام شدند، بادام می‌تواند خطرات ناشی از مشکلات قلبی را برطرف کند؛ مخصوصا در کسانی که دارای اضافه وزن و چاقی مفرط هستند.

همچنین ثابت شده مصرف روزانه بادام سبب کاهش میزان کلسترول منفی (LDL) در بدن می‌شود و بدنبال آن، بیماری‌های قلبی

را کاهش خواهد داد.

**آیا بادام در بیماری دیابت نقشی دارد؟**

بر اساس مطالعات پزشکی صورت گرفته در کشور چین مشخص شده که مصرف روزانه بادام می‌تواند به کاهش میزان انسولین ناشتا و گلوکز ناشتا کمک کند. به این ترتیب می‌توان به جرات گفت که بادام برای کسانی که دیابت دارند، آجیل مقوی و مفیدی است. البته توصیه ما این است که پیش از ایجاد تغییر خودسرانه در رژیم غذایی خود حتما در این رابطه با پزشک معالجتان مشورت کنید.

**آیا بادام به تقویت قدرت مغز کمک می‌کند؟**

بادام حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی است که وجود آن‌ها برای بهبود عملکرد مغز بسیار ضروری است. از جمله می‌توان به ویتامین E، اسید فولیک و اسیدهای چرب غیر اشباع اشاره کرد. همچنین بادام دارای I-nitine- car است که برای حفاظت از نورون‌های عصبی بسار مفید است. برخی مطالعات علمی مدعی هستند که مصرف بادام به تقویت قدرت حافظه نیز کمک شایانی می‌کند.

**آیا بادام طول عمر را افزایش می‌دهد؟**

یک تحقیق علمی آلمانی نشان داده کسانی که روزانه یک مشت آجیل میل می‌کنند، مخصوصا بادام، تا ۲۳ درصد کمتر از بقیه مردم در معرض خطر مرگ زودرس در نتیجه‌ی بیماری‌هایی همچون دیابت یا مربوط به سن قرار دارند.

**آیا بادام برای تقویت میکروبیوم روده مفید است؟**

روده ما در برگیرنده میکروب‌های ریز متعددی است که غذاهای مصرفی را پردازش می‌کنند و ویتامین‌ها را در دسترس ما قرار می‌دهند. این میکروب‌های ریز، بدن را در برابر میکروب‌های بد محافظت می‌کنند. وجود چنین میکروب‌هایی برای سلامتی ما مهم هستند. به این میکروب‌های ریز مفید در روده، میکروبیوم می‌گویند.ر بالا اشاره کردیم که مصرف بادام برای بدن مفید است. در اینجا هم می‌گوییم که بادام برای روده انسان نیز خاصیت دارد. در یک تحقیق علمی در سال ۲۰۱۶ میلادی ثابت شده که مصرف بادام و حتی مصرف بادام (درختی) می‌تواند کیفیت تغذیه بزرگسالان و کودکان را بهبود ببخشد، اما همچنین می‌تواند روی میکروبیوم‌های روده نیز اثر مثبت داشته باشد.



می‌توان از روش‌های غیر جراحی برای درمان استفاده کرد.

وی با اشاره به سایدگی مهره کمر نیز اذعان کرد: در سایدگی، دیسک بین ۲ مهره ستون فقرات، آب خود را از دست می‌دهد که با کاهش ارتعاع فاصله بین دو استخوان کم می‌شود در این صورت فوق تخصصان درد، عصب‌های مربوط به این مفاصل را از بین می‌برند و درد آرام می‌شود.

دلشاد در ادامه با اشاره به دردهای گردن افزود: متأسفانه به دلیل الگوی نامناسب و استفاده از موبایل گردن درد ایجاد می‌شود که باید شیوع آن را جدی گرفت.

گردن دردی که به دست‌ها انتشار پیدا کرد در انگشتان بی‌حسی، کرختی، گز گز، سوزن سوزن شدن و بی‌خوابی احساس شد، باید پیگیری شود.

به گفته وی نوع بالشی که استفاده می‌شود بسیار مهم است در استفاده از یک بالش باید ستون فقرات گردنی در راستای ستون فقرات قفسه سینه قرار بگیرد.

**مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه**

**وزارت بهداشت تاکید کرد**

**اهمیت کاهش مصرف نمک**

**برای سلامت استخوان‌ها**

**لبنیات را حذف نکنید**

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه ووزارت بهداشت اظهار کرد: با افزایش سن، به‌ویژه در دوران یائسگی، اگر دردهای استخوانی آغاز شود، این می‌تواند نشانه‌ای از خطر ابتلا به پوکی استخوان باشد. برای پیشگیری و مدیریت این وضعیت، مصرف منظم لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام وزارت بهداشت، دکتر احمد اسماعیل‌زاده در خصوص راهکارهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوکی استخوان گفت:

برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، توصیه می‌شود که لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه سه واحد از آن، شامل شیر و ماست، مصرف کنید. از آنجا که پنیر و دوغ حاوی نمک بالای هستند و نمک زیاد باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود، بهتر است برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، شیر و ماست در اولویت قرار گیرند.

وی افزود: در سنین میانسالی، استخوان‌ها معمولاً در وضعیت مناسبی قرار دارند، اما با افزایش سن، ابتدا مرحله‌ای به نام استئوپنی (کاهش تراکم استخوان) آغاز می‌شود که می‌تواند با دردهای استخوانی همراه باشد و در صورت عدم پیشگیری و مراقبت، به مرحله پوکی استخوان منجر شود. بنابراین، حفظ تعادل در رژیم غذایی و توجه به مصرف منظم لبنیات از گام‌های مهم برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی در دوران سالمندی است.

وی تاکید کرد: اگر در مرحله‌ای هستیم که دردهای استخوانی آغاز شده است، باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشیم. گنجاندن لبنیات در برنامه غذایی روزانه ضروری است. همچنین مصرف سبزیجات و میوه‌ها که به قلیایی شدن ادرار کمک می‌کنند، بسیار توصیه می‌شود، چراکه این ویژگی باعث کاهش دفع کلسیم از بدن می‌شود و نقش موثری در تقویت و سلامت استخوان‌ها دارد.

وی عنوان کرد: در سنین بالاتر، به‌ویژه برای خانم‌هایی که وارد دوران یائسگی می‌شوند، نیاز به مصرف مکمل‌های کلسیم افزایش پیدامی‌کند. در این دوران، بدن به کلسیم بیشتری نیاز دارد و سه واحد لبنیات تنها می‌تواند حدود ۷۵۰ میلی‌گرم کلسیم تأمین کند. بنابراین، بخش باقی‌مانده‌ی این نیاز باید از طریق مصرف مکمل‌ها جبران شود.

وی همچنین افزود: افرادی که در معرض خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی هستند، باید دقت داشته باشند که از مکمل‌های کلسیم نوع سیرتات استفاده کنند، چرا که نوع کربنات ممکن است خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. توجه به این نکات می‌تواند در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض دوران سالمندی موثر باشد. اسماعیل‌زاده در ادامه گفت: برای افرادی که نیاز به مکمل کلسیم دارند، بسته به شرایط بدنی آن‌ها توصیه می‌شود مکمل کلسیم را هفته‌ای یک تا دو بار یا حتی در برخی موارد به صورت روزانه مصرف کنند. اما باید به این نکته توجه کرد که وضعیت ویتامین D بدن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.وی توضیح داد: اگر سطح ویتامین D در بدن مناسب نباشد، حتی با مصرف لبنیات و مکمل‌های کلسیم، بدن قادر به جذب کافی کلسیم نخواهد بود. بنابراین، برای تأمین سلامت استخوان‌ها، نه‌تنها مصرف کلسیم بلکه توجه به میزان ویتامین D بدن نیز ضروری است. این دو ماده در کنار یکدیگر نقش کلیدی در پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها دارند.

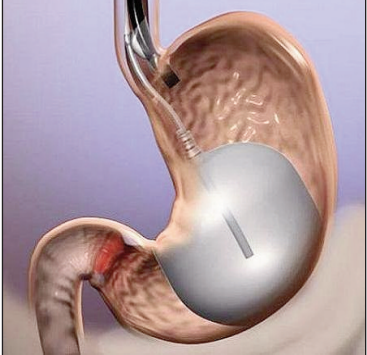
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه ووزارت بهداشت تاکید کرد: این نکته به این معنا نیست که مکمل کلسیمی که مصرف می‌کنیم حتماً باید حاوی ویتامین D باشد. اگرچه بسیاری از مکمل‌های کلسیم موجود در بازار همراه با ویتامین D عرضه می‌شوند، اما ویتامینی که جذب کلسیم را ممکن می‌سازد، ویتامین D موجود در بدن است، نه آنچه در قرص وجود دارد.

وی افزود: مکمل‌های حاوی ویتامین D باید به بدن وارد شوند تا در مراحل بعدی نیازهای ما را برطرف کنند. بنابراین، اگر قرصی مصرف می‌کنید که ویتامین D ندارد، اما سطح ویتامین D بدن شما مناسب است، می‌توانید با خیال راحت از آن مکمل استفاده کنید. به‌ویژه برای افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان و سالمندی قرار دارند، استفاده منظم از قرص کلسیم اهمیت بسیاری دارد.

وی خاطرنشان کرد: مصرف مکمل‌های کلسیم در صورت نیاز، گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی، مصرف فراوان میوه و سبزیجات و محدود کردن مصرف گوشت قرمز از جمله عوامل موثر در کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان است. مصرف زیاد گوشت قرمز به دلیل افزایش دفع لدراری کلسیم، توصیه نمی‌شود و باید به حد اعتدال باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه ووزارت بهداشت همچنین با اشاره به نقش مضر نمک در سلامت استخوان‌ها گفت: نمک یکی از عوامل اصلی در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، پرفشاری خون و حتی سرطان معده است.

سدیم موجود در نمک موجب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و خطر پوکی استخوان را به‌طور قابل توجهی بالا می‌برد.



یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که جراحی کاهش وزن می‌تواند از سلامت کبد بیماران مبتلا به چاقی و بیماری کبد چرب محافظت کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیماران پس از انجام عمل جراحی کاهش وزن، ۷۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به عوارض جدی بیماری کبدی بودند.

به گفته محققان، آنها همچنین ۸۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری کبدی ای بودند که به مرحله پیشرفته و تهدید کننده زندگی برسد.

به گفته محققان، این نتایج نشان می‌دهد که نوع کاهش وزن مرتبط با جراحی چاقی می‌تواند تفاوت عمده‌ای در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ایجاد کند که به آن استئاتوهپاتیت مرتبط با اختلال متابولیک (MASH) نیز می‌گویند.

دکتر «استیون نیسن»، محقق ارشد از مؤسسه قلب، عروق و قفسه سینه کلیولند، در بیانیه‌ای گفت: «در حال حاضر مداخله در سبک زندگی (رژیم غذایی و ورزش) تنها توصیه درمانی برای سیروز کبدی مرتبط با MASH است».

وی افزود: «با این حال، تغییر سبک زندگی به تنهایی به ندرت باعث کاهش وزن و تغییرات متابولیک مورد نیاز برای کاهش خطر عوارض کبدی در این جمعیت بیمار می‌شود.» به گفته محققان، چاقی و دیابت علت اصلی MASH است که شایع‌ترین شکل بیماری مزمن کبدی است.

به گفته محققان، کبد افراد چاق شروع به انباشته شدن چربی می‌کند، که باعث ایجاد مجموعه‌ای از حوادث می‌شود که در نهایت منجر به زخم شدن کبد یا اسکار کبدی می‌شود.

برای این مطالعه، هدف محققان این بود که ببینند آیا کاهش وزن طولانی مدت مرتبط با جراحی چاقی می‌تواند خطر آسیب کبدی را در میان افراد مبتلا به چاقی و بیماری کبد چرب کاهش دهد یا خیر.

گروه‌هی متشکل از ۶۲ بیمار که هر دوی آنها تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفته بودند، با یک گروه کنترل شامل ۱۰۶ بیمار کبد چرب که جراحی کاهش وزن انجام ندادند، مقایسه شدند. شرکت کنندگان از لحاظ شدت بیماری کبدی همسان بودند.

۱۵ سال پس از شروع مطالعه، بیمارانی که تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفتند، نزدیک به ۲۷ درصد از وزن خود را از دست دادند، در حالی که در میان افرادی که تحت عمل جراحی قرار نگرفتند، ۱۰ درصد از وزن خود را از دست دادند.

نتایج نشان می‌دهد که تقریباً ۲۱ درصد از گروه جراحی کاهش وزن و ۴۶ درصد از کسانی که تحت عمل جراحی قرار نگرفتند، حداقل به یکی از عارضه‌های اصلی بیماری کبدی مبتلا شدند، از جمله زخم‌های پیشرفته کبد، سرطان کبد، پیوند کبد یا مرگ.

به همین ترتیب، نزدیک به ۱۶ درصد از کسانی که در گروه جراحی قرار گرفتند، در مقایسه با نزدیک به ۳۱ درصد از کسانی که جراحی نشدند، بیماری کبدی شأن پیشرفت کرد.

نیسن گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که جراحی چاقی یک درمان موثر است که می‌تواند بر مسیر پیشروی سیروز کبدی در بیماران تأثیر بگذارد.»