



حالی که در گروه کنترل که مواد غذایی با میزان کالری مشابه مصرف کرده بود، افزایش جزئی، اما معناداری در وزن بدن مشاهده شد. این موضوع انبه را به گزینه‌ای سالم برای قلب در مقایسه با تنقلات شیرین دارای کالری مشابه تبدیل می‌کند.

«ایندیکا ادیریسینگه»، استاد علوم غذا و تغذیه می‌گوید: این یافته‌ها پژوهش‌های پیشین را تأیید می‌کند مبنی بر اینکه مصرف انبه به افزایش وزن منجر نمی‌شود. اگرچه سازو کار دقیق آن هنوز مشخص نیست، اما بهبود وضعیت آنتی‌اکسیدان ناشی از مصرف انبه ممکن است عامل میانجی در کنترل قند خون باشد.

میوه‌ای که مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد

متخصصان بنابر یک مطالعه جدید مدعی شدند مصرف روزانه ۱۰۰ کالری انبه می‌تواند میزان حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و به تنظیم قند خون کمک کند.

باشگاه خبرنگاران جوان- متخصصان بنابر یک مطالعه جدید مدعی شدند مصرف روزانه ۱۰۰ کالری انبه (حدود ۲ فنجان) می‌تواند میزان حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و به تنظیم قند خون کمک کند بدون اینکه به افزایش وزن منجر شود و در نتیجه، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. این مطالعه که در موسسه فناوری ایلینوی روی ۴۸ فرد ۲۰ تا ۶۰ ساله انجام شد، بررسی کرد چگونه مصرف انبه تازه بر التهاب و حساسیت به انسولین در بزرگسالان دارای اضافه‌وزن یا چاقی توام با التهاب مزمن درجه پایین تأثیر می‌گذارد. نتایج نشان داد مقاومت به انسولین در افرادی که انبه مصرف کردند کاهش قابل توجهی داشت. عملکرد سلول‌های بتا در تولید و ترشح انسولین برای حفظ سطح طبیعی گلوکز نیز بهبودی چشمگیر داشت.

نکته دیگر این بود که ترکیب بدنی در گروه مصرف‌کننده‌انبه ثابت ماند در

کُره خطر مرگ زود هنگام را افزایش می‌دهد



محققان دریافتند افرادی که مقدار زیادی کره می‌خورند بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند، در حالی که افرادی که عمدتاً از روغن‌های گیاهی استفاده می‌کنند کمتر از حد متوسط در معرض مرگ هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، علاوه بر این، محققان گزارش دادند که جایگزین کردن کره با روغن‌های گیاهی مانند کانولا یا روغن زیتون باعث می‌شود خطر مرگ زودرس در افراد به شدت کاهش یابد.

نتایج نشان می‌دهد که جایگزینی ۱۰ گرم کره در روز- کمتر از یک قاشق غذاخوری- با روغن‌های گیاهی می‌تواند تا ۱۷ درصد خطر مرگ را در افراد به هر دلیلی و به طور خاص به دلیل سرطان کاهش دهد.

«بو ژانگ»، محقق ارشد و دستیار پژوهشی در بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، در بیانیه‌ای گفت: «آنچه شگفت‌انگیز است، بزرگی ارتباطی است که ما دریافتیم.

وقتی کره را با روغن‌های گیاهی در رژیم غذایی روزانه جایگزین کردیم، ۱۷ درصد خطر مرگ کمتری را شاهد بودیم»

این یافته‌ها بر اساس رژیم غذایی و داده‌های سلامتی از بیش از ۲۲۰۰۰ نفر است که برای بیش از سه دهه به عنوان بخشی از سه مطالعه طولانی مدت از متخصصان بهداشت تحت بررسی قرار گرفتند. هر چهار سال یکبار، شرکت کنندگان به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می‌دادند.

کل مصرف کره شامل هر دو کره و مارگارین، کره قابل پخش و کره مورد استفاده برای پخت و سرخ کردن در خانه است.

مصرف روغن‌های گیاهی بر اساس استفاده مردم از آنها در سرخ کردن، تفت دادن، پختن و سس سالاد تخمین زده شد.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که بیشتر کره می‌خورند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف کره را می‌خورند، ۱۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند.

در مقابل، افرادی که بیشترین روغن‌های گیاهی را مصرف می‌کردند، ۱۶ درصد کمتر از کسانی که کمترین مصرف روغن‌های گیاهی را مصرف می‌کردند، در معرض خطر مرگ بودند.

تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد که جایگزینی حتی مقدار کمی کره در روز با روغن‌های گیاهی می‌تواند خطر مرگ را کاهش دهد.

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند کره و روغن‌های گیاهی حاوی انواع مختلفی از اسیدهای چرب هستند و این اسیدهای چرب روی بدن متفاوت عمل می‌کنند.

کره سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده است که با کلسترول بالاتر و سفت شدن رگ‌ها مرتبط است. این نوع چربی‌ها همچنین با التهاب و تغییر فعالیت هورمونی مرتبط هستند که می‌تواند خطر سرطان را افزایش دهد.

از سوی دیگر، روغن‌های گیاهی دارای اسیدهای چرب غیراشباع بیشتری هستند که می‌توانند کلسترول را کاهش دهند، به حفظ سلامت سلول‌ها و مغز کمک کنند، با التهاب مبارزه کنند و حتی در جذب ویتامین‌های خاص مؤثر باشند.

به گفته محققان: «کره اغلب با الگوهای غذایی ناسالم مرتبط است، در حالی که روغن‌های گیاهی معمولاً با الگوهای سالم‌تر، مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهخواری مرتبط هستند.

این رژیم‌ها سرشار از مواد مغذی و چربی‌های سالم هستند که به طور مؤثر برای کاهش خطر بیماری‌های مزمن و مرگ زودرس عمل می‌کنند.»

افزایش استحکام استخوان‌ها و مفاصل؛
کلسیم موجود در انجیر خشک تا حد زیادی به افزایش تراکم استخوان‌ها و مفاصل کمک می‌کند و درصد ابتلاء به پوکی استخوان را به حداقل می‌رساند.

به گزارش خبرنگار مهر، انجیر خشک

یکی از میوه‌های پرخاصیت و خوشمزه است. که به‌صورت تازه و خشک مصرف می‌شود و در رنگ‌های سبز و سرخ در بازار وجود دارد. این میوه از صدها دانه با یک پوسته نرم تشکیل شده و به‌عنوان



یکی از میوه‌جات پرخاصیت و خشکیار خوشمزه است. به‌طور کلی انجیر خشک از انجیرهای تازه سبز و سرخ به‌وجود می‌آید.

بدین صورت که با استفاده از روش‌های صنعتی و سنی این میوه خوشمزه و دارای خواص گوناگون را خشک می‌کنند. البته درخت انجیر خشک نیز وجود دارد و محصولات آن کاملاً خشک به دست مصرف‌کنندگان می‌رسند. اما قیمت خرید انجیر خشک به نسبت بیشتر از انجیرهای خیس است و خواص و برتری‌های فراوانی نسبت انجیر خیس دارد. به‌عنوان مثال دسترسی به انجیر تازه (خیس) در تمام فصل‌های سال میسر نیست. اما با تهیه انجیر خشک در تمامی فصل‌ها می‌توان از آن استفاده کرد و از طریق خواص انجیر خشک بسیاری از اختلالات و مشکلات را برطرف ساخت.

میزان کالری انجیر خشک در هر ۱۰۰ گرم، ۲۴۹ کالری وجود دارد این میزان کالری برای تأمین انرژی موردنیاز بدن برای انجام فعالیت‌های روزانه مناسب است و خطر ابتلاء به دیابت، قند خون و چربی را به حداقل میزان ممکن می‌رساند.

خواص انجیر خشک
افزایش استحکام استخوان‌ها و مفاصل؛
کلسیم موجود در انجیر خشک تا حد زیادی به افزایش تراکم استخوان‌ها و مفاصل کمک می‌کند و درصد ابتلاء به پوکی استخوان را به حداقل می‌رساند. کاهش وزن سریع با انجیر خشک:همان‌طور که اشاره نمودیم انجیر سرشار از فیبر می‌باشد و با تقلیل احساس گرسنگی در فرد موجب کاهش وزن سریع می‌شود.

جلوگیری از یبری پوست و ریزش مو؛
چین و چروک‌های صورت و ریزش مو از عوارض شایع افزایش سن است. در این راستا انجیر خشک به لحاظ بهره‌مندی از انواع آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی ضمن تقویت سلامت پوست و مو، از بروز چین و چروک و ریزش مو جلوگیری می‌کند.

البته کیفیت و میزان اثرگذاری خواص انجیر خشک به عوامل مختلفی نظیر وراثت، سن، شرایط کار و نوع آب و هوایی محل زندگی بستگی دارد.

تقویت حافظه، بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از ابتلاء به بیماری آلزایمر؛
آنتی‌اکسیدان موجود در انجیر خشک موجب بهبود عملکرد حافظه و کاهش آسیب‌های ناشی از استرس به مغز شود. بر همین اساس با نحوه مصرف صحیح انجیر خشک تشکیل پلاک در بیماری آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد و بدین ترتیب خطر ابتلاء به آلزایمر و زوال مغز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

کاهش میزان قند خون و مناسب برای افراد دیابتی؛
بعضی از افراد بر این عقیده‌اند که طعم شیرین انجیر خشک نشان‌دهنده میزان قند بالای آن است.

در صورتی که اصلاً این گونه نیست و انجیر خشک به لحاظ اینکه برخورداری از ویتامین E، استرول، تانن و سایر ترکیبات فنی میزان گلوکز خون را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

بر همین اساس یکی از خواص انجیر خشک به کاهش قند خون و تنظیم میزان انسولین در بدن اختصاص یافته است.

روزنامه دیلی‌میل توصیه می‌کند تکه‌های یخ‌زده انبه و یک پیمانه پودر پروتئین را مخلوط کنید تا یک نوشیدنی سالم صبحگاهی درست کنید یا آن را به گوجه‌فرنگی و فلفل خردشده اضافه کنید تا یک جاشنی شیرین و خوش طعم برای روی ماهی درست کنید. با برش‌های انبه تازه در کنار ماست و گرانولا نیز می‌توان یک دسر گرمسیری عالی داشت.

اگر هم عجله دارید، می‌توانید انبه را در هواپز خشک کنید و به‌عنوان میان‌وعده‌ای سالم همراه داشته باشید.

به این ترتیب، حتی وقتی که دیگر فصل انبه نیست، این میوه خشک یک افزودنی لذت‌بخش به ترکیب آجیل و خشکیار خواهد بود.

به گزارش ایندپیندنت، اگر هواپز شما تنظیم خشک کن ندارد، کمترین دما را انتخاب کنید. انبه را به‌صورت نواری یا مکعبی خرد کنید؛ اگر انبه را در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد به مدت حدود سه ساعت بپزید، انبه‌ای بافت‌دار و جویدنی خواهید داشت که نیمی از زمان مورد نیاز در یک خشک‌کن سنتی یا فر است.

یک گزینه دیگر این است که انبه را پوره کرده و لواشک درست کنید. برای این کار، انبه را در مخلوط کن بریزید، کمی عسل به آن اضافه کنید و روی سینی فر پهن کنید و در دمای پایین یا روی تنظیم خشک‌کن به مدت شش ساعت قرار دهید.

پس از آنکه خنک شد به مدت سه ساعت در یخچال قرار دهید و بعد از سینی جدا کنید.منبع: ایسنا

کلسیم سازترین میوه



خشک مشکلات و اختلالات روده و سایر قسمت‌های دستگاه گوارش را در مدت زمان کوتاه درمان نمایتد.

فواید انجیر خشک برای پوست و مو

انجیر خشک با داشتن میزان کافی ویتامین C، ویتامین E و کلسیم موجب تقویت پوست می‌شود. علاوه بر این آنتی‌اکسیدان انجیر خشک نیز موجب پاکسازی رادیکال‌های آزاد شده و بدین نحو از ایجاد استرس اکسیداتیو جلوگیری به‌عمل می‌آورد. بدین ترتیب پوست در برابر این قبیل آسیب‌ها در امان می‌ماند و منجر به ایجاد چین و چروک نمی‌شود.عصاره انجیر خشک نیز خاصیت ضد کلاژنازی و ضد التهابی دارد. بر همین اساس با کاهش ملاتین پوست موجب آبرسانی به تمامی منافذ می‌شود و شادابی و نشاط پوست را به ارمغان می‌آورد. شایان ذکر است که در بعضی از موارد افراد از انجیر خشک به‌عنوان ماسک برای درمان انواع لک و آکنه روی صورت استفاده می‌کنند. شما نیز در صورت تمایل می‌توانید براساس نحوه مصرف انجیر به‌عنوان ماسک همواره پوستی شاداب، شفاف و زیبا داشته باشید.

خواص انجیر خشک در طب ایرانی

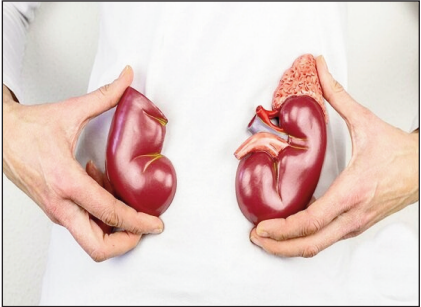
انجیر یکی از میوه‌های خوشمزه و مغذی در طب سنتی مورد توجه بسیاری از طبیبان قرار گرفته است. علاوه بر این در قرآن کریم نیز از این میوه نام برده شده است. که نشان‌دهنده بی‌شمار بودن خواص انجیر خشک سبز و سرخ است. ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم انجیر تازه برابر با ۷۹ کالری دارد. در حالی که ارزش غذایی همین مقدار (۱۰۰ گرم) انجیر خشک ۲۴۹ کالری می‌باشد. که بیانگر افزایش خواص و انرژی انجیر خشک است. پس در صورت نیاز تا حد امکان سعی کنید که انجیر خشک برای مصارف شخصی تهیه نموده و از آن استفاده نمایید.

همچنین برای بهبود عملکرد معده و فرآیند هضم غذا و جذب مواد مغذی در دستگاه گوارش، رفع سوءهاضمه و افزایش میزان اشتها، بهبود کیفیت سوخت و ساز بدن و جذب حداکثر مواد مغذی و املاح معدنی، افزایش فرآیند خون‌سازی در بدن و تقویت قوای جنسی، زیاد شدن میزان اسپرم و افزایش درصد باروری در مردان و زنان، تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع مشکلات ویروسی نظیر گلودرد، تأمین انرژی موردنیاز بدن و کاهش وزن در مدت زمان کوتاه، افزایش میزان شیر در زنان باردار و دوران شیردهی، درمان مشکلات معده و رفع کامل یبوست، برای بهبود عملکرد تخمدان‌ها و پاکسازی رحم قبل و بعد از دوره قاعدگی، تأمین قند موردنیاز بدن و کاهش خطر ابتلاء به دیابت بسیار مفید است.

انجیر خشک دارای خواص فراوان و فواید بالقوه برای سلامتی انسان است. از بهبود هضم غذا گرفته تا درمان سخت‌ترین بیماری‌ها با استفاده از خواص انجیر خشک قابل درمان می‌باشد. بنابراین آشنایی با فواید انجیر خشک و همچنین نحوه مصرف صحیح آن بی‌تأثیر نخواهد بود و می‌تواند به‌عنوان یک کلید و راهکار اساسی، شفابخش بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات باشد. از آنجایی که پیشگیری و کنترل دو اصل مهم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها هستند، هرگونه تغییر در اشتها، عملکرد سیستم گوارش، قلب، اعصاب و غیره را جدی بگیرید.

تا ضمن آشنایی با نحوه مصرف صحیح و اصولی انجیر

شرایط روزه‌داری با کلیه‌های حساس



متخصص تغذیه گفت: افرادی که مشکل کلیوی دارند، از مصرف لبنیات و حبوبات پرهیز کرده و روزه‌داری در این افراد باید تحت نظر پزشک باشد. آرتینا حکمت دوش متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با مهر اظهار کرد: افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی، به‌ویژه کسانی که سطح کراتینین بالای دارند، باید رژیم غذایی خود را با دقت تنظیم کنند و این بیماران به دلیل کاهش توانایی کلیه‌ها در دفع فسفر، از مصرف لبنیات و حبوبات پرهیز کرده و به جای آن، مکمل‌های کلسیم دریافت کنند. همچنین، مصرف پروتئین‌های باکیفیت مانند مرغ و ماهی در حد متعادل توصیه می‌شود.

روزه‌داری در بیماران کلیوی

وی در ادامه افزود: روزه‌داری در بیماران کلیوی بستگی به مرحله و نوع بیماری دارد و این افراد باید حتماً با پزشک فوق‌تخصص کلیه (نفرولوژیست) مشورت کنند. برای کسانی که سابقه سنگ کلیه دارند، مصرف زیاد مایعات ضروری است و توصیه می‌شود مدت طولانی بدون آب نمانند تا از تشدید بیماری جلوگیری شود.حکمت دوش خاطر نشان کرد: بیماران کلیوی باید رژیم غذایی خود را تحت نظر متخصص تنظیم کرده و در صورت تمایل به روزه‌داری، با پزشک مشورت کنند و کنترل مصرف فسفر، دریافت پروتئین مناسب و تأمین آب کافی، از نکات کلیدی در حفظ سلامت کلیه‌ها است.

خالکوبی خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اکثر افراد به تأثیری که تاتو یا خالکوبی ممکن است در طولانی‌مدت بر سلامت آنها بگذارد فکر نمی‌کنند اما شاید لازم باشد به این موضوع فکر شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، طبق یک مطالعه جدید دلفمارکی، به نظر می‌رسد خالکوبی یا تاتو خطر ابتلاء به سرطان پوست را بین ۳۳ تا ۶۲ درصد افزایش می‌دهد.نتایج همچنین نشان می‌دهد که خطر ابتلاء به سرطان در خالکوبی‌های بزرگ‌تر افزایش می‌یابد.محققان دریافتند خالکوبی‌های بزرگ‌تر از کف دست، بیش از دو برابر خطر ابتلاء به سرطان پوست در افراد و تقریباً سه برابر خطر ابتلاء به لنفوم یا سرطان غدد لنفاوی است.به گفته محققان، هنگامی که جوهر خالکوبی به پوست تزریق می‌شود، ذرات جوهر می‌توانند به غدد لنفاوی حرکت کرده و در داخل آن تجمع کنند. «هنریک فردریرکسن»، پروفیسور بالینی در دانشگاه جنوب دلفمارک در بیانیه‌ای گفت: «ما می‌توانیم ببینیم که ذرات جوهر در غدد لنفاوی انباشته می‌شوند و ما گمان می‌کنیم که بدن آن‌ها را به‌عنوان مواد خارجی درک می‌کند».

وی افزود: «این وضعیت ممکن است به این معنی باشد که سیستم ایمنی دائماً در تلاش است تا به جوهر پاسخ دهد و ما هنوز نمی‌دانیم که آیا این فشار مداوم می‌تواند عملکرد غدد لنفاوی را تضعیف کند یا پیامدهای سلامتی دیگری داشته باشد».

برای این مطالعه، محققان داده‌های یک مطالعه در حال انجام روی دوقلوهای دلفمارکی را تجزیه و تحلیل کردند. آنها نزدیک به ۲۴۰۰ دوقلو را که بین سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۶ به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند، و همچنین ۳۱۶ دوقلو را که در یکی از جفت‌ها سرطان تشخیص داده شده بود، مقایسه کردند. محقق ارشد «ژاکوب فون بورنمن هجلبورگ»، استاد آمار زیستی در دانشگاه جنوب دلفمارک در بیانیه‌ای گفت: «جنبه متحصربه‌فرد رویکرد ما این است که می‌توانیم جفت‌های دوقلو را در جایی که یکی از آنها سرطان دارد، مقایسه کنیم، اما در غیر این صورت آنها در بسیاری از عوامل ژنتیکی و محیطی مشترک هستند.» با مقایسه الگوهای خالکوبی در کنار تشخیص سرطان، محققان دریافتند در افرادی که خالکوبی می‌کنند، هم سرطان پوست و هم سرطان لنفوم نشان داده شد.

تجزیه و تحلیل نشان دلا که خالکوبی‌های بزرگ‌تر از کف دست خطر ابتلاء به سرطان پوست را تقریباً ۴.۲ برابر و لنفوم را ۸.۲ برابر افزایش می‌دهد.

هجلبورگ گفت: «این نشان می‌دهد که هر چه خالکوبی بزرگ‌تر و طولانی‌تر باشد، جوهر بیشتری در غدد لنفاوی انباشته می‌شود».

تحقیقات قبلی نشان داده است که برخی از رنگدانه‌های موجود در جوهر خالکوبی ممکن است نسبت به سایرین از سلامت کمتری برخوردار باشند، اما به گفته محققان، این مطالعه هیچ ارتباط واضحی بین سرطان و رنگ‌های جوهر خاص پیدا نکرد.

هجلبورگ افزود: «ما از مطالعات دیگر می‌دانیم که جوهر می‌تواند حاوی مواد بالقوه مضر باشد و به عنوان مثال، جوهر قرمز اغلب باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود».

محققان در مرحله بعدی قصد دارند بر چگونگی تأثیر ذرات جوهر بر غدد لنفاوی تمرکز کنند و اینکه آیا انواع خاصی از لنفوم ارتباط قوی‌تری با خالکوبی نسبت به سایرین دارند یا خیر.