

# توصیه های یک متخصص طب ایرانی برای تغذیه در فصل بهار

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در فصل هوا گرم تر شده و رطوبت افزایش پیدا می کند، برخی افراد، ممکن است با مشکلاتی چون آلرژی، کهیر و آبریزش مواجه شوند.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، علیرضا عباسیان متخصص طب ایرانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با توجه به ویژگی های فصل بهار تأکید کرد: رعایت برخی نکات تغذیه ای می تواند به تعادل بدن در این فصل کمک کند.

وی ادامه داد: در بهار بهتر است مصرف شیرینی ها، گوشت قرمز و غذاهای تند را کاهش داد. همچنین خوردن غذاهای ساده و سبک، مانند آش جو، نان جو و حبوبات خنک مثل عدس و ماش، توصیه می شود.

عباسیان با اشاره به اهمیت انتخاب صحیح عطرها در این فصل افزود: افرادی که مزاج گرم دارند بهتر است از عطره‌ای خنک مانند گلاب و نیلوفر استفاده کنند و از بوهای تند و شیرین مثل مشک پرهیز نمایند.

متخصص طب ایرانی در مورد مصرف میوه‌ها نیز توصیه کرد: بهتر است افراد از درهم خوری پرهیز کنند و هر روز یک

## مراقب عوارض ماسک‌های

### خانگی باشید



رئیس اداره نظارت بر سلامت فرآورده‌های آرایشی سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض ماندگار ماسک‌های خانگی و صابون‌های دست ساز هشدار داد.

به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، فرحناز حسینی گفت: ماسک‌های خانگی و صابون‌های دست‌ساز، به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی، ترکیبات نامشخص و احتمال آلودگی‌های میکروبی، می‌توانند عوارض جدی مانند تحریکات پوستی و واکنش‌های آلرژیک ایجاد کنند.

وی افزود: متأسفانه در فضای مجازی، توصیه‌های فاقد پشتوانه علمی درباره استفاده از فرآورده‌های غیربهداشتی مانند صابون‌ها و ماسک‌های خانگی دست ساز به طور گسترده تبلیغ می‌شود. این محصولات به دلیل مشخص نبودن ترکیبات، نداشتن گرید بهداشتی، عدم کنترل کیفیت و احتمال آلودگی‌های میکروبی، می‌توانند منجر به واکنش‌های آلرژیک، تحریکات پوستی و عوارض غیرقابل پیش‌بینی شوند.

حسینی گفت: سازمان غذا و دارو هیچ گونه تأییدی بر این محصولات ندارد و از مردم درخواست می‌شود به منظور حفظ سلامت خود، فقط از فرآورده‌های دارای مجوزهای بهداشتی استفاده کنند و قریب تبلیغات غیرعلمی را نخورند، چراکه این محصولات گاهی می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشند.

## توصیه‌های غذایی در مسافرت را جدی بگیرید

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زابل، بر اهمیت رعایت نکات بهداشتی در مصرف تغذیه به هنگام سفر تأکید کرد.

به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، خدیجه حمیدیان گفت: مسافران باید از مصرف مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت خام، تخم‌مرغ و خامه که به سرعت در شرایط نامناسب فاسد می‌شوند، خودداری کنند.

این مواد غذایی می‌توانند سلامت افراد را تهدید کرده و موجب بروز بیماری‌های گوارشی و سایر مشکلات بهداشتی شوند.

وی افزود: به جای غذاهای فاسدشدنی، از مواد غذایی با ماندگاری بالا استفاده شود. نان، پنیر، میوه‌های خشک و سایر خوراکی‌هایی که مدت زمان نگهداری طولانی دارند، بهترین گزینه‌ها برای سفرهای طولانی به شمار می‌روند. این مواد غذایی علاوه بر ماندگاری بالا، در شرایط مختلف به راحتی قابل نگهداری و مصرف هستند.

حمیدیان همچنین بر اهمیت استفاده از ظروف مناسب برای حمل مواد غذایی تأکید کرد و گفت: استفاده از یخدان‌ها و جعبه‌های مخصوص حمل مواد غذایی می‌تواند به حفظ سلامت غذا کمک کند. این ظروف کمک می‌کنند تا دما و شرایط نگهداری مواد غذایی حفظ شود و از فساد آنها جلوگیری گردد. وی افزود: آب آشامیدنی سالم و مواد غذایی خانگی از مطمئن‌ترین گزینه‌ها برای سفر هستند و مسافران باید از خرید غذاهای جاده‌ای مشکوک، به‌ویژه کنسروهایی که بوی غیرطبیعی دارند یا طعم آنها تغییر کرده است، پرهیز کنند.

حمیدیان تأکید کرد: مسافران باید از مصرف مواد غذایی که شرایط نگهداری آنها نامناسب است، خودداری کنند. غذاهای باز شده که در دمای اتاق نگهداری شده‌اند، می‌توانند خطرات بهداشتی برای مصرف‌کنندگان به همراه داشته باشند. بنابراین، توصیه می‌شود که برای حفظ سلامتی، تنها از مواد غذایی بسته‌بندی شده و بهداشتی استفاده شود.



## زیاده روی در مصرف آجیل‌ها و افزایش وزن

اسماعیل زاده تصریح کرد: کودکان و سالمندان بهتر است از تمام گروه‌های غذایی به‌طور متعادل استفاده کنند و از مصرف خوراکی‌های ناسالم، مانند شیرینی‌ها و آجیل‌های شور، که بیش تر به آن‌ها اشاره شد، پرهیز کنند. به‌ویژه برای سالمندان، مصرف این اقلام باید با احتیاط بیشتری همراه باشد. همچنین، داشتن فعالیت بدنی برای هر دو گروه سنی ضروری است.

وی افزود: کودکان باید از زیاده‌روی در مصرف شیرینی و آجیل خودداری کرده و متناسب با نیاز بدنشان از این خوراکی‌ها استفاده کنند. مراجعه به متخصصان تغذیه

می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از میزان نیاز بدن خود آگاه شوند. همچنین، افرادی که در دوران رژیم‌های کاهش یا افزایش وزن قرار دارند، باید در ایام نوروز نیز برنامه غذایی خود را ادامه دهند. به‌ویژه افراد دارای اضافه‌وزن که رژیم لاغری را دنبال می‌کنند، نباید از تحرک غافل شوند و باید مطابق توصیه متخصص تغذیه، واحدهای غذایی تعیین‌شده را مصرف کنند. وی تأکید کرد: داشتن رژیم غذایی برای کاهش یا افزایش وزن، کار دشواری نیست؛ مگر آنکه رژیم به‌صورت خودسرانه یا توسط افراد غیرمتخصص تنظیم شده باشد.

اگر فردی احساس می‌کند که رژیم غذایی‌اش بیش از حد سخت و غیرقابل تحمل است، توصیه نمی‌شود که به آن پایبند بماند. در چنین شرایطی، بهتر است با مراجعه به یک متخصص تغذیه، رژیم خود را اصلاح کرده و تحت نظر یک کارشناس

نوع میوه مصرف کنند؛ مثلاً امروز سیب، فردا خیار و پس فردا نارنگی.

همچنین خوردن میوه‌های فصل خودشان مناسب‌تر است، مثلاً پرتقال و نارنگی که مخصوص زمستان هستند، در بهار کمتر مصرف شوند.

این متخصص طب سنتی درباره آجیل‌ها نیز توضیح داد: مصرف فندق، بادام و پسته در این فصل توصیه می‌شود، اما گردو و بادام هندی به دلیل گرمی و خاصیت آلرژی‌تی، ممکن است برخی افراد را اذیت کند.

همچنین بهتر است آجیل‌ها به‌صورت جداگانه مصرف شوند؛ مثلاً یک روز تخمه کدو، روز بعد بادام.

وی در پایان به اهمیت رعایت فاصله در غذا خوردن اشاره کرد و خاطرنشان کرد: بهتر است افراد بلافاصله پس از مصرف آجیل و شیرینی، غذا نخورند و همیشه با کمی احساس گرسنگی از سر سفره بلند شوند. این کار به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و بدن را متعادل نگه می‌دارد.

همچنین بهتر است آجیل‌ها به‌صورت جداگانه مصرف شوند؛ مثلاً یک روز تخمه کدو، روز بعد بادام.

## زیاده روی در مصرف آجیل‌ها و افزایش وزن



تغذیه، مسیر تغذیه‌ای سالم و متعادلی را دنبال کند. میوه خشک: ارزش غذایی بالا، اما کالری زیاد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه میوه‌های خشک منبعی غنی از مواد مغذی هستند، اما به دلیل کاهش آب، تراکم کالری بالاتری نسبت به میوه‌های تازه دارند، عنوان کرد: هرچند مصرف میوه تازه گزینه بهتری است، اما جایگزین کردن شیرینی‌ها و آجیل‌های شور با میوه‌های خشک طبیعی، انتخاب سالم‌تری محسوب می‌شود.

باین حال، از آنجا که میوه‌های خشک آب خود را از دست داده‌اند، معمولاً در مقادیر بیشتری مصرف می‌شوند که می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی شود. به همین دلیل، از نظر فیبر کافی، کنترل کالری دریافتی و ایجاد احساس سیری، میوه‌های تازه همچنان ارجحیت دارند.

## با این ادویه به تناسب اندام می‌رسید

قاعذگی هم‌سطح قرص‌های منپامیک اسید می‌دانند که نشان از اثربخشی بالای آن دارد. مصرف این محصول در دوران قاعدگی تا حدی از کم‌خونی نیز جلوگیری می‌کند.

حفظ سلامت پوست

ویتیلگو (برص، پیسی یا لک و پیس) یک بیماری خود ایمنی است که درمان قطعی ندارد. گفته می‌شود که قرص زیره سیاه در درمان این بیماری موثر است. اما مطالعات محدودی برای اثبات این موضوع وجود دارد.

عوارض زیره سیاه

از آنجا که زیره سیاه باعث کاهش قند خون می‌شود، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف آن احتیاط کنند.

چراکه این ادویه در مقادیر زیادی می‌تواند سطح قند خون را بیش از حد کاهش دهد و به هیپوگلیسمی (افت غیر طبیعی قند خون) منجر شود. اگر دیابت دارید و می‌خواهید از خواص زیره سیاه برای درمان این بیماری موثر است. اما مطالعات محدودی برای اثبات این موضوع وجود دارد.

تأثیر مثبت روی قلب و خون

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار موثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. فشار خون را از طریق کنترل لقیاض

سرخرگ‌ها تعدیل کند و سطح کلسترول خوب موجود در خون (HDL) را نیز افزایش دهد و از این طریق، مانع گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی نیز شود.

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار موثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. فشار خون را از طریق کنترل لقیاض

سرخرگ‌ها تعدیل کند و سطح کلسترول خوب موجود در خون (HDL) را نیز افزایش دهد و از این طریق، مانع گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی نیز شود.

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار موثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. فشار خون را از طریق کنترل لقیاض

سرخرگ‌ها تعدیل کند و سطح کلسترول خوب موجود در خون (HDL) را نیز افزایش دهد و از این طریق، مانع گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی نیز شود.

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار موثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. فشار خون را از طریق کنترل لقیاض

سرخرگ‌ها تعدیل کند و سطح کلسترول خوب موجود در خون (HDL) را نیز افزایش دهد و از این طریق، مانع گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی نیز شود.

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار موثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. فشار خون را از طریق کنترل لقیاض

ماهیچه صاف دستگاه گوارش بر رفع علائم سو هاضمه کمک می‌کند.

در یک مطالعه آزمایشگاهی، اسانس زیره سیاه از رشد باکتری‌های مضر در روده جلوگیری کرد، اما باکتری‌های مفید را دست‌نخورده باقی گذاشت. باکتری‌های مفید روده در تولید مواد مغذی نقش دارند، التهاب را کاهش می‌دهند، هضم را بهبود می‌بخشند و از سلامت سیستم ایمنی حمایت می‌کنند. در مطالعه دیگری هم مشاهده شد که عصاره زیره سیاه می‌تواند با هلیکوباکتر پیلوری (باکتری ایجادکننده زخم معده) مبارزه کند. به طور دقیق مشخص نیست که زیره سیاه از طریق چه مکانیسمی به رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند. از سوی دیگر، بسیاری از تحقیقات روی حیوانات یا در محیط‌های آزمایشگاهی انجام شده‌اند. بنابراین، برای اینکه بهترین نتیجه مصرف زیره سیاه برای معده مشخص شود، به مطالعات بیشتری نیاز است. برای مصرف زیره سیاه می‌توانید از دکتر تغذیه مشورت بگیرید.

تأثیر مثبت روی قلب و خون

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار موثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. فشار خون را از طریق کنترل لقیاض

سرخرگ‌ها تعدیل کند و سطح کلسترول خوب موجود در خون (HDL) را نیز افزایش دهد و از این طریق، مانع گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی نیز شود.

کاهش وزن

از خواص زیره سیاه برای لاغری شکم و کاهش وزن هم می‌توان بهره برد. عصاره این ادویه شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد. محققان معتقدند که زیره سیاه به دلیل ایجاد تغییرات مثبت در باکتری‌های روده به حفظ تناسب اندام کمک می‌کند. باکتری‌های روده در تنظیم هورمون‌ها، متابولیسم چربی و لشتها نقش دارند.

پیشگیری از سرطان

لیمونن (Limonene) موجود در زیره سیاه می‌تواند خطر ابتلاءبه سرطان را کاهش دهد. آنتول (Anethole) موجود در این ادویه هم از تکثیر سلول‌های سرطانی در غده پروستات جلوگیری می‌کند. به‌علاوه، به نظر می‌رسد که ترکیبات فنلی زیره سیاه اثرات ضد سرطانی داشته باشند. در مطالعات حیوانی، مصرف ۶۰ میلی‌گرم زیره به لژی هر کیلوگرم وزن بدن با کاهش استرس اکسیداتیو و مهار رشد تومور مرتبط بود.

تنظیم قند خون

زیره سیاه روی قند خون تأثیر مثبت دارد و به کاهش آن کمک می‌کند. همچنین مشخص شده است که می‌تواند با استرس اکسیداتیو ناشی از دیابت مقابله کند.

با این حال، برای نتیجه‌گیری قطعی باید تحقیقات بیشتری

روی انسان انجام شود.

خواص زیره سیاه برای زنان

آهن موجود در این ماده غذایی به بانوان در تسکین دردهای دوره قاعدگی کمک می‌کند.

برخی از متخصصان حتی تأثیر کپسول زیره سیاه را در دوران



از خواص زیره سیاه برای لاغری شکم و کاهش وزن هم می‌توان بهره برد. عصاره این ادویه شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد.

به گزارش مهر، صدها سال است که زیره سیاه به سید غذایی ساکنان آسیا و اروپا راه پیدا کرده است؛ به طوری که بسیاری از مردم از آن برای بهبود طعم انواع غذاها استفاده می‌کنند. علاوه بر این، مدت‌ها است که از خواص زیره سیاه در طب سنتی برای درمان بعضی از بیماری‌ها استفاده می‌شود و همچنین طبع زیره سیاه خیلی گرم و خشک است.

اگرچه داروهای شیمیایی و صنعتی تأثیر سریع‌تری روی بدن دارند، اما درمان به وسیله‌ها تا التهاب روده، آب‌تث شده است و با قرصی دارد. هنوز می‌توان افرادی را دید که ترجیح می‌دهند بدنشان را در مقابل خشاب‌های قرص و کپسول‌های صنعتی قرار ندهند و با گیاهان دارویی، سلامت خود را حفظ کنند.

زیره سیاه، یکی از اسلحه‌های طرفداران طب گیاهی در برابر بیماری‌ها به حساب می‌آید. ادویه‌ای که سرشار از مواد مغذی و خواص درمانی مختلف می‌باشد. تأثیر این ماده روی بیماری‌های متعددی از سرطان گرفته تا التهاب روده، اثبات شده است. این گیاه با ارزش، نقش پررنگی در سید غذایی ایرانیان دارد. کاربرد زیره سیاه هم در سفره‌های غذا و هم در نوشیدنی‌های مورد استفاده مردم کشورمان قابل توجه است.

ارزش غذایی زیره سیاه

زیره سیاه دارای طیف گسترده‌ای از مواد مغذی ضروری است. یک قاشق غذاخوری (۷/۶ گرم) از این ادویه مواردی اعم از کالری: ۲۲/۳، پروتئین: ۱/۳ گرم، چربی: ۰/۹ گرم، کربوهیدرات: ۳/۳ گرم، فیبر: ۲/۶ گرم، کلسیم: ۴۶ میلی‌گرم، آهن: یک میلی‌گرم، منیزیم: ۱۷ میلی‌گرم، فسفر: ۳۸ میلی‌گرم و پتاسیم: ۹۰ میلی‌گرم در اختیار بدن قرار می‌دهد.

کاهش التهاب

التهاب یکی از واکنش‌های طبیعی بدن است. اما اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، خطر ابتلاء به بعضی از بیماری‌ها مثل بیماری التهابی روده (IBD)، بیماری قلبی، زوال عقل و آرتریت (مشکلات مفصلی) را افزایش می‌دهد. زیره سیاه از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی برخوردار است و به همین دلیل می‌تواند التهاب را در بدن کاهش دهد.

بهبود هضم

بسیاری از مردم از زیره سیاه برای درمان مشکلات گوارشی مثل سو هاضمه و زخم معده استفاده می‌کنند. محققان در تحقیقات انگشت‌شمار خواص زیره سیاه برای معده را بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که روغن این ادویه با شل کردن