

فواید زرشک در تقویت

بینایی و سیستم ایمنی



زرشک مملو از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ممکن است از چشم، سیستم ایمنی و سلامت کلی بدن حمایت کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از کیولند کلینیک، زرشک ممکن است کوچک باشد، اما شهرت زیادی به دست آورده است. قرن هاست که از آن در طب سنتی استفاده می‌شود. در حالی که هیچ غذایی به تنهایی درمان کننده نیست، زرشک ترکیبی چشمگیر از ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی را ارائه می دهد که می تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل از سلامت حمایت کند.

زرشک میوه درختچه ای است که بومی آسیا است و طعم کمی شیرین و ترش دارد. انواع خشک آن به طور گسترده در همه جا در دسترس است.

در یک اونس زرشک خشک (حدود ۵ قاشق غذاخوری)، مواد مغذی زیر وجود دارد:

۶.۳ گرم فیبر
۹.۱ میلی گرم آهن
۶.۱۳ میلی گرم ویتامین C
زرشک همچنین منبع خوبی از:
روی (زینک)
ویتامین A
آنتی اکسیدان ها مانند کاروتنوئیدها و زاگزانتین است.

«میشل دود»، متخصص تغذیه، می گوید: «زرشک را می توان یک آبر غذا نامید. رژیم غذایی سالم به تنوع بستگی دارد. و زرشک می تواند یک افزودنی خوش طعم و غنی از مواد مغذی به یک الگوی تغذیه سالم باشد.» وی در ادامه به برخی فواید زرشک برای سلامت اشاره می کند.

۱. حفاظت از سلامت چشم

یکی از مواد مغذی برجسته زرشک، زاگزانتین است، یک کاروتنوئید که به محافظت از شبکه‌ی کمک می کند- بافت حساس به نور در پشت چشم.

تحقیقات نشان می دهد که خوردن غذاهای سرشار از زاگزانتین ممکن است به تقویت بینایی سالم با افزایش سن کمک کند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که زرشک ممکن است به محافظت از ماکولا، بخشی از چشم که مسئول دید مرکزی دقیق است، کمک کند.

دود خاطرنشان می کند: «برای درک کامل فواید طولانی مدت زرشک برای سلامت چشم، تحقیقات بیشتری لازم است. اما بر اساس آنچه که ما می دانیم، دلیلی وجود دارد که انتظار داشته باشیم آنها از بینایی حفاظت می کنند.

۲. تقویت سیستم ایمنی بدن

یک سیستم ایمنی سالم به انواع مواد مغذی متکی است و زرشک چندین مورد از آنها را فراهم می کند.

آنها منبع خوبی از ویتامین C و روی هستند که هر دو نقش مهمی در کمک به عملکرد صحیح سیستم ایمنی دارند.

تحقیقات همچنین ترکیبات منحصر به فردی در زرشک به نام پلی ساکارد را مورد بررسی قرار داده است که ممکن است به حمایت از عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. ۳. تقویت سلامت و آرامش روان

یک مطالعه کوچک نشان داد افرادی که برای مدت کوتاهی آب زرشک نوشیده بودند، بهبودهایی را در آرامش روان، انرژی و خلق و خوی کلی گزارش کردند. محققان همچنین به بهبود در معیارهای خاصی از عملکرد ذهنی اشاره کردند. اما از آنجایی که این مطالعات کوچک بودند به تحقیقات بیشتری نیاز است.

۴. محافظت در برابر آسیب سلولی

زرشک سرشار از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که به محافظت از سلول ها در برابر آسیب های ناشی از مولکول های ناپایدار به نام رادیکال های آزاد کمک می کنند. با گذشت زمان، آسیب ناشی از رادیکال های آزاد می تواند باعث استرس اکسیداتیو شود که در پیری و بیماری های مزمن نقش دارند. آنتی اکسیدان های موجود در غذاهایی مانند زرشک می توانند به مبارزه با این آسیب کمک کنند.

دود تأکید می کند: «هیچ غذایی به تنهایی نمی تواند از بیماری جلوگیری کند. خوردن انواع میوه ها و سبزیجات رنگارنگ یکی از بهترین راه ها برای دریافت آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن است.»

سلامت

میوه های مفید برای سلامت کلیه را بشناسیم



خون جلوگیری می‌کند؛ که عاملی حیاتی برای افراد مبتلا به دیابت است.

میوه‌های مفید برای کلیه و دیابت شامل سیب، انواع توت، انگور و کرنبری هستند که پتاسیم و قند کمی دارند و گزینه‌هایی ایمن و سودمند برای مدیریت هر دو بیماری محسوب می‌شوند.

کدام میوه‌ها برای کلیه مضرند

در بحث سلامت کلیه، میوه‌ها می‌توانند هم مفید و هم مضر باشند. فرد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف میوه‌های دارای پتاسیم بالا پرهیز کند.

موز سرشار از پتاسیم است و هر عدد موز با اندازه متوسط، حدود ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد.

در نتیجه، اگر این میوه جزء اصلی رژیم روزانه افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی باشد، حفظ میزان مصرف روزانه پتاسیم در حد کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم دشوار خواهد بود.

پرتقال

اگرچه پرتقال و آب‌پرتقال سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، اما پتاسیم بالایی دارند.

به دلیل سطح بالای پتاسیم، مصرف پرتقال و آب‌پرتقال در رژیم غذایی کلیوی باید محدود یا متوقف شود؛ هرچند این میوه بیشتر به خاطر محتوای ویتامین C خود شناخته می‌شود.

مصرف میوه‌های خشک برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت توصیه نمی‌شود، زیرا حاوی مقادیر زیادی قند و مواد معدنی مانند پتاسیم هستند.

نصف پیمانه (۶۵ گرم) زردآلوی خشک حاوی حدود ۷۵۵ میلی گرم پتاسیم است.

میوه‌های خشک حاوی مقادیر زیادی قند با هضم سریع هستند که برای افراد مبتلا به دیابت نامطلوب است.

آووکادو

آووکادو پتاسیم بالایی دارد. یک عدد آووکادو با وزن تقریبی ۲۰۰ گرم، حاوی ۹۷۵ میلی گرم پتاسیم است؛ یعنی تقریباً نیمی از مقدار توصیه شده روزانه برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی.

کیوی

از آنجا که کیوی حاوی مقدار زیادی الکترول است، افرادی که سنگ کلیه دارند باید از خوردن آن خودداری کنند. علاوه بر این، کیوی سرشار از پتاسیم است که ممکن است برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی مشکل ساز باشد.

سایر میوه‌هایی که افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف آنها اجتناب یا مصرف آنها را محدود کنند: طالبی، ملون، انبه و پاپایا.

تأثیر عطر قهوه بر خلق‌وخو و فعالیت مغز

عنوان مدرکی قطعی مبنی بر اینکه عطر قهوه موجب آرامش مغز می‌شود تلقی کرد؛ چرا که این شاخص، آرامش را به‌طور مستقیم اندازه‌گیری نمی‌کند و میزان تغییرات نیز محدود بوده است.

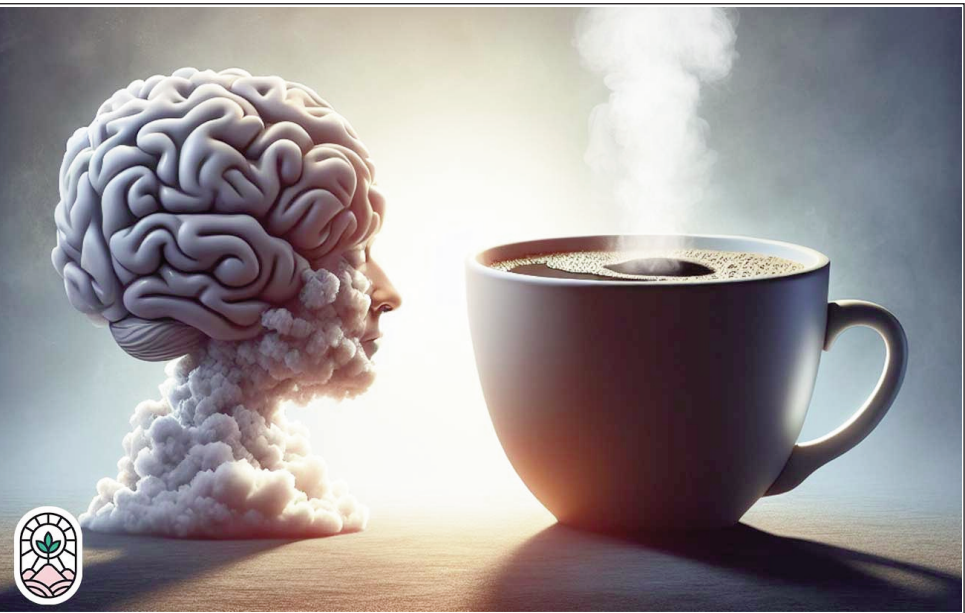
این مطالعه تغییرات معناداری را در ضربان قلب یا تغییرپذیری ضربان قلب ثبت نکرد؛ علاوه بر این، پژوهشگران هیچ ارتباط مستقیمی میان میزان بهبود خلق‌وخو و تغییرات در فعالیت مغزی یا عملکرد قلبی شرکت‌کنندگان نیافتند.

چرا رایحه قهوه می‌تواند بر خلق‌وخو تأثیر بگذارد؟

سیستم بویایی با نواحی‌ای از مغز که مسئول حافظه و هیجانات هستند، ارتباط دارد؛ در نتیجه، یک رایحه آشنا می‌تواند به‌سرعت خاطرات و موقعیت‌های مرتبط را تداعی کند. به‌ویژه عطر قهوه ممکن است برای بسیاری از افراد تداعی‌کننده خاطرات و مفاهیم خاصی باشد-مانند صبح‌ها، گرما، وقفه‌های کاری یا دورهمی‌های اجتماعی-و هم‌زمان، انتظار تجربه اثرات کافئین را نیز در آنها ایجاد کند. مطالعه‌ای دیگر نشان داده است که قرار گرفتن در معرض رایحه‌ای شبیه به قهوه، با بهبود عملکرد در برخی وظایف تحلیلی و همچنین بالا رفتن سطح انتظارات فرد از عملکرد خود، مرتبط بوده است.

با این حال، این مطالعه جدید ثابت نمی‌کند که عطر قهوه علت مستقیم بهبود خلق و خو باشد؛ چرا که فاقد گروه کنترل برای مقایسه بود-برای مثال، گروهی که در معرض هوای بدون بو یا رایحه‌ای متفاوت قرار گیرند. علاوه بر این، حجم نمونه کوچک و محدود به دانشجویان دانشگاه بود و پژوهشگران به‌طور نظام‌مند، عادت‌های نوشیدن قهوه، ترجیحات یا میزان آشنایی شرکت‌کنندگان با این رایحه را بررسی نکردند.

یافته‌ها حاکی از آن است که اثرات قهوه ممکن است پیش از مصرف آن آغاز شود؛ با این حال، تعیین تأثیر دقیق صرف رایحه قهوه نیازمند مطالعاتی در مقیاس بزرگ‌تر است که شامل گروه‌های کنترل باشند و عادت‌ها و انتظارات شرکت‌کنندگان را نیز در نظر بگیرند.



پیش و پس از آزمایش، شرکت‌کنندگان میزان استرس، اضطراب، افسردگی، سرخوردگی، خستگی، سردرگمی و سرزندگی خود را ارزیابی کردند؛ هم‌زمان، پژوهشگران فعالیت مغز، ضربان قلب و تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) را ثبت نمودند.

بهبود خلق‌وخو در عرض چند دقیقه پس از پنج دقیقه استنشام عطر قهوه، شرکت‌کنندگان کاهش سطوح خستگی، استرس، اضطراب، سردرگمی، افسردگی و سرخوردگی را گزارش کردند؛ این نتایج پس از تعدیل داده‌ها همچنان از نظر آماری معنادار باقی ماندند. در مقابل، سطح سرزندگی افزایش معناداری نیافت؛ این امر نشان می‌دهد که-بر اساس این مطالعه-تأثیر این عطر بیشتر با کاهش هیجانات منفی مرتبط است تا ایجاد افزایش فوری انرژی.

پژوهشگران همچنین تغییری را در شاخصی برگرفته از نوار مغزی (EEG) که با آرامش مرتبط است، مشاهده کردند. با این حال، آنها هشدار دادند که نباید این مورد را به

داشتن رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی می‌تواند به ارتقای سلامت کلیه کمک کند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید، گنجاندن انواع میوه‌ها در رژیم غذایی می‌تواند مفید باشد، مشروط بر اینکه حاوی مقادیر بیش‌ازحد پتاسیم و فسفر نباشند.

اگر می‌خواهید بدانید کدام میوه برای سلامت کلیه بهترین است، گزینه‌های زیر برجسته هستند زیرا به کاهش التهاب و حمایت از عملکرد کلی کلیه‌ها کمک می‌کنند، بدون آنکه بدن را با مواد معدنی‌ای که دفع آن‌ها برای کلیه‌های آسیب‌دیده دشوار است، بیش‌ازحد درگیر کنند.

با این حال، «بهترین میوه برای سلامت کلیه» ممکن است بسته به شرایط جسمانی هر فرد متفاوت باشد؛ بنابراین مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه برای دریافت راهنمایی‌های اختصاصی و متناسب با وضعیت شما اهمیت دارد.

اگر به بیماری شدید کلیوی مبتلا هستید یا دیالیز می‌شوید، باید توصیه‌های غذایی پزشک خود را به‌دقت رعایت کنید.

مهم‌ترین میوه‌های مفید برای سلامت کلیه‌ها

۱. **توت‌فرنگی**

حاوی دو نوع ترکیب فنولی (آنتوسیانین‌ها و الازتائین‌ها) است که عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به محافظت از بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک می‌کنند.

منبعی عالی برای ویتامین C، منگنز و فیبر محسوب می‌شود.

دارای خواص ضدسرطانی و ضدالتهابی است که به ارتقای سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

۲. **کرن‌بری**

سرشار از خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی است که برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی یا عفونت‌های دستگاه ادراری مفید است.

۳. **بلوبری**

یک پیمانه بلوبری حاوی ۱۱۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۸ میلی‌گرم فسفر است؛ این ویژگی آن را به انتخابی عالی در میان میوه‌های کم‌پتاسیم و یکی از بهترین میوه‌ها برای سلامت کلیه تبدیل می‌کند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی به نام آنتوسیانیدین است که التهاب را کاهش داده و به سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند.

منبع خوبی برای ویتامین C و منگنز است که از سلامت استخوان‌ها و پوست حمایت کرده و به کاهش علائم پیری کمک می‌کنند. انواع توت، به‌ویژه بلوبری، از جمله میوه‌های مفید برای سلامت کلیه و کبد هستند؛ زیرا حاوی پلی‌فنول‌هایی هستند که به محافظت از کبد و بهبود عملکرد کلی اندام‌های بدن کمک می‌کنند.

۴. **تمشک**

سرشار از مواد مغذی گیاهی موسوم به «اسید الازیک» است که به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد در بدن و جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کنند.

حاوی فلاونوئیدهایی است که برای بهبود عملکرد کلیه مفید بوده و می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را کاهش دهند. منبعی عالی از منگنز، ویتامین‌های B و C، فیبر و فولات است.

۵. **سیب**

یک عدد سیب متوسط حاوی ۱۹۵ میلی‌گرم پتاسیم و ۲۰ میلی‌گرم فسفر است.

ممکن است به کاهش سطح کلسترول و قند خون و همچنین رفع یبوست کمک کند.