شب ها دیر شام می خورید؟ خنگ می شوید!



مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد که خوردن غذا در وقت خواب باعث اختلال عملکرد حافظه و اختلال شناختی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بدن دارای یک ساعت درونی است که چرخه آن با نور خورشید تنظیم می شود و همان چرخه ساعت خواب را برای بدن تعیین می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که غذا خوردن در زمانی که بدن به خواب احتیاج دارد، کارکرد مغز را کند می‌کند و باعث کاهش حافظه می‌شود. مرحله ابتدایی این آزمایش روی موش انجام شده است؛ زیرا چرخه خواب و برخی عملکردهای مغز موش کاملا شبیه انسان است.

زندگی مدرن امروزی باعث شده است که فعالیت‌های روزانه بدون توجه به ساعت طبیعی بدن انجام شود و این اتفاق خوبی نیست زیرا هورمون‌ها در زمان مناسبی ترشح نمی‌شوند و عملکرد بسیاری از ارگان‌های بدن مختل می‌شود. برای مثال، فعالیت کبد از ساعت ۱۱ شب آغاز می‌شود و در صورتی که فرد در این زمان بیدار و مشغول غذا خوردن باشد، کبد تنبل می‌شود و فعالیت خود را به درستی انجام نمی‌دهد.

ساعت فیزیولوژیکی بدن بهترین راهنما برای تعیین زمان خواب و غذاست. نتایج این تحقیقات در انجمن علوم اعصاب واشنگتن گزارش شده است.

ویتامین C در فصل سرما:

چرا دوزهای بالاتر به معنای محافظت بهتر نیست؟



اگرچه ویتامین C برای عملکردهای طبیعی بدن ضروری است، اما مصرف دوزهای اضافی آن، محافظتی در برابر عفونت‌های ویروسی حاد تنفسی ایجاد نمی کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر اسوتلانا بورناتسکایا، متخصص طب کار در روسیه، توضیح می‌دهد که اگرچه ویتامین C برای عملکردهای طبیعی بدن ضروری است، اما مصرف دوزهای اضافی آن، محافظتی در برابر عفونت‌های ویروسی حاد تنفسی ایجاد نمی کند.

این پزشک خاطرنشان می کند که ویتامین C به وفور در داروخانه‌ها، به‌ویژه در فصل سرما و آنفولانزا، در دسترس است. با این حال، این باور رایج که مصرف قرص‌های جوشان، پودرها یا چندین قرص مختلف برای «تقویت سیستم ایمنی» عادتی سالم است، در واقع نادرست می‌باشد.

این تصور که افزایش دریافت آنتی اکسیدان ها توسط بدن منجر به محافظت بهتر می‌شود، ساده‌انگاری بیش از حدی است که می‌تواند پیامدهای نامطلوبی برای سلامتی داشته باشد.

او می گوید: «آنتی اکسیدان ها در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب نقش دارند، اما بدن نیازی به مقادیر زیاد آنها ندارد.

کلید ماجرا تعادل است؛ اصل "هرچه بیشتر، بهتر" در اینجا صدق نمی‌کند. یک باور غلط رایج در مورد ویتامین C این است که بدن مقادیر اضافی آن را به سادگی از طریق ادرار دفع می‌کند و بنابراین مصرف دوزهای بالا بی‌خطر است. اگرچه درست است که ویتامین C محلول در آب است، اما این بدان معنا نیست که می‌توان آن را بدون محدودیت مصرف کرد.

دوزهای بالا می‌توانند باعث حالت تهوع، درد شکم و اسهال شوند؛ علاوه بر این، دریافت بیش از حد آن ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را در افرادی که مستعد آن هستند، افزایش دهد.»

به گفته بورناتسکایا، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل شامل میوه‌ها، سبزیجات و انواع توت‌ها برای تأمین نیاز بدن به ویتامین C کافی است.

در مورد مکمل‌های غذایی نیز، مصرف آنها معمولاً تنها زمانی توصیه می‌شود که کمبود ویتامین تأیید شده باشد یا در موارد پزشکی خاصی که پزشک تجویز می‌کند.او می‌افزاید: «علائم دریافت بیش از حد ویتامین C اغلب در دستگاه گوارش بروز می‌کند که شامل حالت تهوع، گرفتگی‌های شکمی و اسهال است.

بنابراین، بهتر است بدون دلیل موجه، از دوزهای توصیه‌شده فراتر نروید. مهم‌تر از همه اینکه، آنتی‌اکسیدان‌ها محافظت کاملی در برابر همه بیماری‌ها ایجاد نمی‌کنند.

بدن قادر است تعادل مواد محافظتی خود را حفظ کند؛ هدف از مصرف ویتامین‌ها جایگزینی تغذیه مناسب، خواب کافی یا درمان‌های پزشکی لازم نیست، بلکه هدف، تکمیل آنها در مواقعی است که واقعاً نیازی به این کار وجود دارد.»

همه چیز درباره خواص زیتون



برخلاف باور عامه مردم روغن زیتون با شکسته شدن و ترک برداشتن میوه آن خارج نمی‌شود. روغن در صورتی از زیتون خارج می‌شود که میوه آن کاملا تحت فشار قرار گرفته و له و تفاله شده باشد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگر در گروه طرفداران میوه زیتون باشید حتما با انواع شورهای زیتون باهسته، بی‌هسته و شکسته که در بسته بندی‌های بهداشتی یا به صورت فله‌ای در حلب‌ها یا ظروف شیشه‌ای بزرگ عرضه می‌شوند مواجه شده‌اید و شاید این سوال برایتان مطرح شده باشد که کدامیک از انواع این زیتون‌ها برای مصرف روزانه مناسب‌ترند.

با توجه به این که در مورد میوه زیتون باورهای مختلفی وجود دارد برای دستیابی به پاسخ‌هایی صحیح، با دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص علوم و صنایع غذایی و رئیس انجمن صنایع غذایی ایران و دکتر سیدرضا رضایی دریاکناری، پزشک و متخصص طب ایرانی به گفت‌وگو نشستیم.

زیتون را با سود، تلخی‌زدایی می کنند

یکی از راه‌های مرسوم شیرین کردن میوه زیتون، تلخی‌زدایی آن با سود یا آب آهک و سپس آب نمک است.

سود مورد استفاده در کارخانجات صنایع غذایی از نوع فود گرید و مجاز برای مصارف خوراکی بوده و در صورتی که سود پس از تلخی زدایی به طور کامل از بافت میوه خارج شود هیچ مشکلی برای سلامت‌ایجاد نمی کند.

زیتون کال و تلخ سمی است!

اغلب زیتون‌های شور و کنسروی تهیه شده در کارخانجات از انواع کال و سبز رنگ بوده و به هیچ عنوان سمی نیستند. در صورتی که افراد بتوانند زیتون را به صورت تلخ مصرف کنند می‌توانند از خواص آنتی‌اکسیدانی و درمانی آن بهره‌مند شوند اما چون مصرف زیتون تلخ گاهی غیرممکن و تنها برخی پرورش‌دهندگان زیتون آن هم در مقادیر اندک می‌توانند از آن استفاده کنند، برای ذائقه پسند شدن آن راتلخی‌زدایی می کنند.

زیتون بی‌هسته خواصی ندارد!

در صنعت، برخی از انواع زیتون‌ها را توسط دستگاه‌های مخصوص هسته گیری کرده و چون بافت میوه سالم مانده و به آن آسیبی نمی‌رسد، این نوع زیتون‌ها مشابه سایر زیتون‌های هسته دار ارزش غذایی و خاصیت یکسانی دارند.

زیتون شکسته، روغن گیری شده است!

زیتون‌های هسته‌دار یا بدون هسته‌ای که در بازار به صورت شکسته عرضه می‌شود نه تنها روغن‌کشی نشده‌اند، بلکه در مقایسه با انواع شکسته نشده، یک مزیت دارند. برای این که زیتون بهتر تلخی‌زدایی و شیرین شود پس از شست‌وشو آن را با ضربه می‌شکنند تا سود و آب نمک بهتر وارد میوه شود. در این روش چون آب نمک نفوذ بیشتری در بافت محصول می کند زیتون تا حدودی تخمیر شده و بر خواص تغذیه‌ای آن افزوده می‌شود.

برخلاف باور عامه مردم روغن زیتون با شکسته شدن و ترک برداشتن میوه آن خارج نمی‌شود. روغن در صورتی از زیتون خارج می‌شود که میوه آن کاملا تحت فشار قرار گرفته و له و تفاله شده باشد. ضمن این که زیتون مناسب برای روغن‌گیری باید کاملا رسیده و از رنگ سبز تغییر کرده و متمایل به بنفش پررنگ شو د.

در حالی که زیتون کنسروی و شور شکسته کال و به رنگ سبز روشن است.

روغن زیتون از شور آن بهتر است!

زیتون کنسروی و شور فله‌ای که با درصدهای بالای نمک فرآوری می‌شود برای مصارف روزانه توصیه نمی‌شود چون نمک آن برای سلامت مضر است. این زیتون اگر چند روز هم در آب خیسانده شود نمک از بافت آن بخوبی خارج نمی‌شود.

زیتون پرورده مرغوب و روغن زیتون فرابکر و بکر در مقایسه با شورهای زیتون در اولویت مصرف قرار دارد که متاسفانه تهیه فرآورده‌های مرغوب زیتون بخصوص روغن آن بسیار سخت بوده و توصیه بر این است این محصولات را از میان برندهای معتبر کارخانه‌ای انتخاب و خریداری کنید.

زیتون شور فله‌ای آلودگی میکروبی دارد!

زیتون‌های شور انداخته به دلیل این که در سود و آب نمک با غلظت بالا فرآوری می‌شود از نظر میکروبی برای سلامت مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما احتمال این که این زیتون‌ها در مقایسه با نوع کارخانه‌ای حاوی فلزات سمی همچون سرب، کادمیوم، جیوه و آرسنیک باشد، زیاد است.

زیرا نوع سود و خلوص نمک مورد استفاده و جنس ظروف فرآوری و نگهداری زیتون فله‌ای نامعلوم و نامشخص است. ضمن این که زیتون فله‌ای تاریخ مصرف مشخصی ندارد.

زیتون سیاه شده بهداشتی است!

اغلب زیتون‌های سیاه موجود در کشور که به صورت حلقه شده و بدون هسته عرضه می‌شود با آهن و مشتقات آن فرآوری شده است و از آنجا که آهن مورد استفاده از نوع فودگرید و خوراکی و بهداشتی است استفاده از این زیتون‌ها در حد متعادل برای سلامت مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

زیتون‌های درشت، دستکاری ژنتیک شده‌اند !

میوه زیتون رنگ و اندازه های مختلف دارد. زیتون خیلی درشت موجود در بازار، در ایران پرورش نیافته و معمولا از سوریه و لبنان وارد کشور می‌شود. این نوع زیتون، دستکاری ژنتیک نشده و فقط در مقایسه با زیتون‌های ریز یا متوسط ایرانی، گونه‌شان متفاوت و درشت‌تر است.

مزاج زیتون گرم است

از دیدگاه طب سنتی مزاج میوه رسیده زیتون، گرم درجه یک و از نظر تری و خشکی معتدل است.

زیتون نارس و سبز، مزاج سرد و خشک و زیتون‌های سیاه طبع گرم و خشک دارند. روغنی که از زیتون رسیده استخراج می‌شود گرم درجه ۲ و خشک است.

زیتون را همراه غذا نخورید !

زیتون اشتهاآور خوبی است و توصیه شده این میوه همراه با غذا و مصلحاتش مصرف شود. بهترین نوع آن زیتون پرورده‌ای است که با گردو، بادام، سرکه خانگی، روغن بادام، سبزی‌های محلی و انار ترش تهیه شده باشد. مصرف زیتون رسیده و پرورده‌ای که با مواد اولیه مرغوب و تازه تهیه شده باشد به همه افراد توصیه می‌شود.

زیتون داروی بیماری ام‌اس!

این که در برخی سایت‌ها و شبکه‌های مجازی نوشته می‌شود زیتون درمان کننده بیماری ام‌اس است، پایه علمی ندارد.زیتون داروی این بیماری نیست. اما میوه و روغن آن به دلیل درجه گرمی که دارد می‌تواند پیشگیری کننده از این بیماری باشد.

زیتون جایگزین داروهای مسکن

روغن زیتون خاصیت ضدالتهابی داشته و التیام دهنده برخی از انواع دردهاست و می‌توان از آن برای گرم کردن و ماساژدادن مفاصل دردناک استفاده کرد، اما این که می‌گویند زیتون می‌تواند جایگزین مسکن‌های ضد درد و ضدالتهاب باشد صحت ندارد.

زیتون یبوست‌زاست

چون زیتون تلخی‌زدایی و ترکیبات قابض آن خارج می‌شود، روغن و میوه آن که غنی از فیبر است، خاصیت لینت دهندگی داشته و برای درمان یبوست تجویز می‌شود.

منبع : جام‌جم

هشدار متخصصان؛ پسوریازیس قلب و مفاصل را هم درگیر می‌کند



متخصصان و فعالان حوزه حمایت از بیماران پسوریازیس با تأکید بر ماهیت چندوجهی این بیماری، نسبت به شناخت ناکافی جامعه از عوارض پوستی و غیرپوستی آن هشدار دادند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدسمانه میرواحدی، مدیرعامل انجمن حمایت از بیماران پسوریازیس، با اشاره به اینکه پسوریازیس یک بیماری خودایمنی و التهابی است، گفت: این بیماری اگرچه بیشتر به‌عنوان یک عارضه پوستی شناخته می‌شود، اما می‌تواند اندام‌های داخلی بدن از جمله قلب، چشم و مفاصل را نیز درگیر کند و در موارد پیشرفته، کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزمره بیماران را تحت تأثیر قرار دهد.

وی ضایعات قرمز پوستی و پوسته‌ریزی را از نشانه‌های شایع بیماری دانست و افزود: برخی بیماران علاوه بر علائم پوستی، درد مفاصل، درد انگشتان دست و پا، کمردرد، درد لگن و خشکی چشم رانیز تجربه می‌کنند.

میرواحدی با اشاره به نقش عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز پسوریازیس اظهار کرد: وجود زمینه ژنتیکی لزوماً به معنای بروز بیماری نیست و عوامل محیطی می‌توانند در آشکار شدن آن نقش داشته باشند. مصرف برخی داروها، استرس شدید و شوک‌های عصبی از جمله عواملی هستند که ممکن است زمینه بروز یا تشدید بیماری را فراهم کنند.

مدیرعامل انجمن حمایت از بیماران پسوریازیس، استرس و تغذیه را از عوامل مهم در مدیریت بیماری برشمرد و بر ضرورت اصلاح سبک زندگی و پرهیز از مصرف بی‌رویه غذاهای ناسالم تأکید کرد.

وی با بیان اینکه کنترل استرس در کنار درمان دارویی اهمیت دارد، افزود: در برخی موارد متخصصان پوست و روماتولوژی بیماران را برای دریافت مشاوره تخصصی به روان‌پزشک یا مشاور ارجاع می‌دهند.

میرواحدی با اشاره به نبود آمار دقیق و جامع از میزان ابتلا به پسوریازیس در ایران گفت: بر اساس آمارهای جهانی، حدود دو تا سه درصد جمعیت به این بیماری مبتلا هستند.

دردهای التهابی؛ علائمی که نباید با دیسک اشتباه گرفته شوند

لیدا شعشعانی، فوق‌تخصص روماتولوژی، با تأکید بر اینکه پسوریازیس صرفاً محدود به پوست نیست، گفت: در گذشته این بیماری بیشتر با تظاهرات پوستی شناخته می‌شد، اما مطالعات و شناخت بیشتر متخصصان نشان داده است که می‌تواند بخش‌های مختلف بدن را درگیر کند.وی با اشاره به اینکه پسوریازیس در گذشته در میان مردم با عنوان بیماری صدف شناخته می‌شد، افزود: این نام‌گذاری به دلیل ظاهر سفید، شفاف و براق پوسته‌های ایجادشده روی پوست بوده است، اما امروزه مشخص شده که بیماری می‌تواند علاوه بر پوست، مفاصل، استخوان‌ها، عضلات، قلب و عروق، دستگاه گوارش و چشم را نیز درگیر کند.شعشعانی با بیان اینکه دست‌کم یک‌پنجم بیماران دارای تظاهرات پوستی ممکن است به درگیری مفصلی یا سایر عوارض عمومی نیز مبتلا شوند، بر ضرورت ارزیابی بیماران از نظر درگیری‌های روماتولوژیک تأکید کرد.این متخصص روماتولوژی با اشاره به دشواری تشخیص برخی از این عوارض اظهار کرد: بسیاری از افراد دردهای التهابی لگن را با مشکلاتی مانند دیسک اشتباه می‌گیرند، زیرا بیماری‌های دیسک برای عموم مردم شناخته‌شده‌تر هستند.

وی درباره ویژگی‌های دردهای التهابی توضیح داد: این دردها ممکن است به‌صورت متناوب در لگن راست یا چپ بروز کنند و فرد حتی دوره‌های طولانی بدون درد داشته باشد. برخلاف برخی دردهای مکانیکی و دیسک، دردهای التهابی معمولاً با استراحت تشدید و با فعالیت بهتر می‌شوند.وی افزود: خشکی و دشواری حرکت پس از مدتی نشستن یا هنگام برخاستن از صندلی نیز می‌تواند از نشانه‌های این نوع درگیری باشد. همچنین سن فرد و وجود علائم همراه مانند التهاب و قرمزی چشم، مشکلات گوارشی و زخم‌های دهانی یا آفت در بررسی احتمال بیماری‌های التهابی اهمیت دارد.

شعشعانی با اشاره به اینکه بیماران گاهی پیش از تشخیص صحیح به پزشکان و متخصصان مختلف مراجعه می‌کنند، گفت: شناخت الگوی علائم این بیماری‌ها به تشخیص بهتر کمک می‌کند. پسوریازیس از نظر شیوع در زنان و مردان تقریباً به یک نسبت دیده می‌شود، اما برخی بیماری‌های التهابی ستون فقرات، از جمله اسپوندیلیت آنکیلوزان، در مردان شیوع بیشتری دارند.

پسوریازیس فقط پوست را درگیر نمی‌کند؛ از قلب و دستگاه گوارش تا چشم

مریم نسیمی، متخصص پوست و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، نیز در این همایش با تأکید بر اینکه پسوریازیس همچنان در میان بسیاری از مردم به‌عنوان یک بیماری صرفاً پوستی شناخته می‌شود، اظهار کرد: این بیماری می‌تواند به سایر اندام‌های بدن نیز آسیب برساند و شناخت آن نباید به تظاهرات پوستی محدود شود.

وی افزود: با ارتقای دانش و اطلاعات پزشکان، ابعاد مختلف بیماری و تأثیر آن بر جنبه‌های گوناگون زندگی بیماران، از مسائل روحی و روانی گرفته تا روابط و مسائل شخصی، بهتر شناخته می‌شود.

نسیمی با تأکید بر ضرورت افزایش آگاهی عمومی گفت: آگاهی بیشتر مردم درباره این بیماری می‌تواند روند شناسایی و درمان را تسهیل کند.این متخصص پوست با اشاره به الگوی درگیری بیماری ادامه داد: حدود ۸۰ درصد تظاهرات پسوریازیس در ابتدا در پوست بروز می‌کند، اما در ۲۰ درصد موارد ممکن است پوست اصلاً درگیر نشود.

وی تاندون‌ها، قلب، دستگاه گوارش و بافت همبند چشم را از جمله بخش‌هایی دانست که ممکن است در جریان این بیماری درگیر شوند.

نسیمی استرس، تروما، عفونت‌های ویروسی، مصرف برخی داروها و سبک زندگی ناسالم را از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بروز یا تشدید پسوریازیس برشمرد.وی در تشریح سازوکار ایجاد ضایعات پوستی این بیماری توضیح داد: پوست بافتی زنده است که سلول‌های آن به‌طور مداوم تکثیر و جایگزین می‌شوند. در شرایط طبیعی، فرایند تولید تا از بین رفتن سلول‌های پوستی حدود یک ماه طول می‌کشد، اما در بیماران مبتلا به پسوریازیس این روند با سرعت بیشتری انجام می‌شود و سلول‌های پوستی از نظر عملکرد و ظاهر با سلول‌های طبیعی تفاوت دارند.این استاد دانشگاه افزود: در اثر این اختلال، عملکرد طبیعی پوست دچار مشکل می‌شود و تجمع سلول‌ها به ضخیم شدن پوست و ایجاد ضایعات پوسته‌دار منجر می‌شود.

معرفی ادویه های ضدالتهاب که برای سلامت بهتر قلب مفید هستند



یک رژیم غذایی ضدالتهاب غنی از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات کامل و چربی‌های سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کندبه گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایتینگ ول، «میشل روتنشتاین»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «یک رژیم غذایی ضدالتهاب با کاهش التهاب مزمن و خفیف که نقش برجسته‌ای در تجمع پلاک، سفتی شریان‌ها و آسیب به پوشش رگ‌های خونی دارد، از سلامت قلب پشتیبانی می‌کند.» آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی در یک رژیم غذایی ضدالتهاب نقش اساسی دارند و ادویه‌ها راهی آسان برای افزایش مواد مغذی و طعم در وعده‌های غذایی هستند. در اینجا، متخصصان تغذیه شش ادویه ضدالتهاب را که برای کاهش التهاب و حمایت از سلامت قلب عالی هستند، معرفی می کنند.

۱. دارچین

دارچین ادویه‌ای است که ارزش افزودن به رژیم غذایی را دارد. «کیتی هادلی»، متخصص تغذیه و رژیم غذایی، می گوید: «مشخص شده است که دارچین فشار خون، قند خون، کلسترول و نشانگرهای التهابی را بهبود می‌بخشد و آن را به ادویه‌ای فوق‌العاده برای حمایت از سلامت متابولیک و قلب تبدیل می کند.»

دارچین سرشار از ترکیبات زیست‌فعال مانند سینامالدئید، اسید سینامیک و سینامات است. این ترکیبات دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قوی هستند که می‌توانند برای سلامت قلب مفید باشند.بیشتر تحقیقات شامل مکمل های با دوز بالا است، بنابراین هادلی توصیه می کند که برای پتانسیل درمانی بیشتر، تا حد امکان از دارچین در وعده‌های غذایی استفاده کنید. در حالی که دوزهای بسیار بالای دارچین- مانند آنهایی که در مکمل ها یافت می‌شوند- ممکن است با داروهای ضد سرطان، نیکوتین، رقیق کننده‌های خون یا داروهای دیابت یا فشار خون تداخل داشته باشند، اما هنگام مصرف آن به عنوان ادویه، خطر بسیار کم است.

۲. میخک

میخک یکی دیگر از ادویه‌های خوش‌طعم است که می‌توانید برای سلامت قلب در رژیم غذایی خود بگنجانید. این گیاه حاوی چندین ترکیب فعال از جمله اوژنول، آلفا-هومولن، بتا-کاریوفیلن، اسید گالیک، کوئرستین و لوتئولین است. در میان این‌ها، اوژنول به ویژه قدرتمند است. روتنشتاین می گوید: «محتوای اوژنول آن‌ها ممکن است به کاهش التهاب، محافظت از رگ‌های خونی در برابر استرس اکسیداتیو و پشتیبانی از سطح کلسترول سالم کمک کند.»

روتنشتاین در ادامه می افزاید: «برای سلامت قلب، روزانه حدود یک چهارم قاشق چایخوری میخک آسیاب شده یا دو تا سه میخک کامل رادر چای یا روی غذای خود بپاشید تا طعمی گرم، شیرین و کمی فلفلی داشته باشید.»

۳. سیر

مطالعات نشان می‌دهد که سیر ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را از چندین طریق کاهش دهد. روتنشتاین می گوید: «سیر حاوی یک ترکیب فعال به نام آلیسین است که ممکن است به کاهش فشار خون، بهبود سطح کلسترول، کاهش التهاب و محافظت از رگ‌های خونی در برابر تشکیل پلاک کمک کند.»

آلیسین زمانی تولید می‌شود که سیر خرد یا تکه تکه شود، بنابراین آماده‌سازی آن به این روش، فواید آن را به حداکثر می‌رساند. اگرچه مکمل‌های سیر به دلیل تداخلات احتمالی با داروهایی مانند رقیق کننده‌های خون و آسپرین همیشه توصیه نمی‌شوند، اما استفاده از سیر کامل در رژیم غذایی معمولاً بی‌خطر است. به‌علاوه، این یک روش خوشمزه برای افزودن طعم به سایر غذاهای سالم برای قلب، مانند سبزیجات و غلات کامل است.

روتنشتاین می گوید: «برای سلامت قلب، روزانه یک تا دو حبه سیر تازه، خرد شده یا له شده مصرف کنید.»

۴. زنجبیل

زنجبیل فراتر از طعم خود، ترکیبات ضد التهابی را به وعده‌های غذایی اضافه می کند. در حالی که تحقیقات متناقض است، پتانسیل آن را برای حمایت از سلامت قلب نشان می‌دهد.

روتنشتاین می گوید: «زنجبیل حاوی ترکیباتی به نام جینجرول و شوگاول است که می‌توانند به کاهش التهاب، حفظ سطح سالم قند خون و انسولین، بهبود گردش خون و کاهش تری گلیسیرید کمک کنند.

برای بهره‌مندی از خواص محافظتی آن برای قلب، روزانه ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه یا نصف قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل را در چای، اسموتی‌ها یا غذاهای تفت‌داده‌شده مصرف کنید.»

۵. فلفل قرمز خرد شده

خبر خوب برای دوستداران غذاهای تند! شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم فلفل چیلی مصرف می‌کنند، ممکن است تا ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی باشند.

«جیمی باهام»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «کاپسایسین، ترکیبی که باعث تندی فلفل چیلی می‌شود، می‌تواند با کاهش برخی مواد شیمیایی در بدن که محرک التهاب هستند، به کاهش التهاب کمک کند.»

کاپسایسین همچنین ممکن است تولید «نیتریک اکسید» را افزایش دهد؛ گازی که به شل شدن و گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند.

۶. زردچوبه

این ادویه، طعم دلپذیر و ترکیبات ضد التهابی را به خورش‌ها، اسموتی‌ها و کاری‌ها اضافه می‌کند.

هادلی می‌گوید: «کورکومین، ترکیبی در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی است که به محافظت از رگ‌های خونی کمک می‌کند و ممکن است از کلسترول و فشار خون سالم پشتیبانی کند.»

مشخص شده است که کورکومین سطح پروتئین واکنشی C، یک نشانگر التهاب در بدن را کاهش می‌دهد.

در حالی که گنجاندن زردچوبه در رژیم غذایی به طور کلی بی‌خطر است، دوزهای بالای مکمل‌های زردچوبه یا کورکومین ممکن است با داروهای ضد انعقاد، داروهای ضد دیابت یا آنتی اسیدها تداخل داشته باشند.

از آنجا که کورکومین به خودی خود جذب ضعیفی دارد، ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه- که حاوی پیپرین است- می‌تواند به افزایش جذب آن کمک کند.

به گفته محققان، ادویه‌ها می‌توانند بدون افزایش کالری، نمک، چربی یا شکر، طعم‌های خوشمزه‌ای به غذای شما اضافه کنند.

همین به تنهایی پتانسیل کاهش التهاب و در نتیجه کاهش خطر بیماری قلبی را دارد.