

۶ سبزی با خواص باورنکردنی و شگفت انگیز!

سبزی یکی از موادی است که همیشه کنار غذای خانواده‌های ایرانی وجود دارد. ایرانیان همچنین غذاهای مختلفی را می‌پزند که در آن سبزی های مختلف استفاده می‌شود.

سبزی ها همگی خواص مختلفی دارند که برای افزایش قوای جسمانی بسیار مفید است. با استفاده از سبزی های مختلف شما می توانید سالم ترین بدن را داشته باشید و عمر طولانی کنید. اگر می‌خواهید با بهترین سبزی ها آشنا شوید تا انتهای این مطلب همراه ما باشید.

شوید

در فرهنگ باستانی یونان و روم، شوید به علت خاصیت دارویی ارزش زیادی داشت. یونانیان از شوید برای کاهش اسپاسمهای عضلانی کمر استفاده می‌کردند. همچنین تخم شوید برای برطرف کردن ناراحتی معده، بیخوابی و رفع نفخ معده استفاده میشد.

نعناع

خاصیت بوی خوش نعناع کفایت می‌کند تا به این سبزی، مدال قهرمانی بدهیم، اما خوبی‌هایش بیشتر از این حرف‌هاست. نعناع یک داروی سرماخوردگی،



بیماری‌های معده و تنظیم فشار خون هم هست. علاوه بر این فواید بسیار دیگری هم دارد.

جعفری

جعفری متخصص خوشمزه کردن مواد ماکارونی و سوپ جو است علاوه بر این، تخم جعفری، ریشه، ساقه و برگ آن هم پر از خاصیت است. می‌تونید از تمیز

کردن رگ‌ها تا دفع سنگ کلیه و روشن کردن پوست روی آن حساب باز کنید. یکی از مزیت های جعفری، از بین بردن بوی سیر و پیاز از دهان است.

تربچه

اگر بشر تربچه را کشف نکرده بود، دنیا چیزی کم داشت. تربچه می‌تواند سید سبزی را به یک تابلوی نقاشی تبدیل کند و آنقدر مفید است که میتواند بدن را به یک دستگاه سالم تبدیل کند.

شنبلیله

پختن خورش قورمه سبزی خوب اگر یک راز داشته باشد، آن عطر شنبلیله در ترکیب سبزی های این غذاست. عطر اصلی این خورش محبوب از این سبزی متصاعد میشود. بعضی این سبزی را در کوکو سبزمینی هم میریزند. اما به جز چند غذا میتوان به عنوان دارویی موثر هم سراغ این سبزی رفت.

ریحان

گیاه خوشبو و لطیف ریحان یک آرام بخش قوی برای اعصاب و مسکن شدیدترین دردهاست. خصوصا اگر این دردها منشا عصبی داشته باشند خوردن سبزی تازه، نوشیدن دمنوش و حتی بو کردن اسانس ریحان مثل آب سردی آتش بدر را خاموش می‌کند. این سبزی پر خاصیت از لحظه ای که وارد دهن می‌شود تا وقتی دفع می‌شود، کل سیستم گوارش را پاکسازی و تقویت می‌کند. منبع: مهر

سلطان میوه های استوایی با خواص بی نظیر

برای بدن

تسهیل کرده و مانع بروز مشکلات گوارشی می‌شوند. فیبر موجود در انبه نیز به بهبود حرکات روده و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند و به همین دلیل، کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که مشکلات گوارشی دارند، انبه را به صورت متعادل در رژیم غذایی خود بگنجانند.



این ویژگی باعث شده که انبه یکی از گزین‌های مناسب برای افرادی باشد که به دنبال رژیم غذایی سالم و کنترل قند خون هستند.

انرژی فوری برای ورزشکاران

انبه به دلیل داشتن قندهای طبیعی مانند گلوکز و فروکتوز، یک منبع فوری انرژی محسوب می‌شود. به همین دلیل، ورزشکاران و افراد پرتحرک اغلب از انبه به عنوان میان‌وعده‌ای مغذی استفاده می‌کنند. علاوه بر انرژی زایی، انبه به دلیل دارا بودن ویتامین‌های گروه B، به متابولیسم بهتر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها کمک می‌کند.

انبه و تقویت حافظه

یکی دیگر از خواص انبه، بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه است و وجود ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مانند منیزیم و فسفر در این میوه باعث افزایش تمرکز و کاهش خستگی ذهنی می‌شود. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند مصرف منظم انبه می‌تواند خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش دهد.انبه فقط یک میوه خوشمزه نیست، بلکه یک «سوپر فود» واقعی است که فواید بی‌شماری برای بدن دارد. از تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب گرفته تا زیبایی پوست، کمک به هضم غذا و پیشگیری از سرطان، همگی در فهرست خواص انبه قرار دارند. متخصصان توصیه می‌کنند برای بهره‌مندی از همه این فواید، انبه را به‌صورت تازه و در حد اعتدال مصرف کنید تا نه تنها از طعم بی‌نظیر آن لذت ببرید بلکه از خواص دارویی و درمانی‌اش نیز بهره‌مند شوید.

خستگی چشم و تاری دید خود را نشان میدهد، البته از دلایل پیرچشمی زودهنگام می‌توان به فشار خون بالا، دیابت و افزایش سن اشاره کرد.میرزایی در ادامه گفت: مصرف خوراکیهای مفید از جمله انواع میوه، سبزیجات و مرکبات، دلشن ساعت خواب کافی در طول شبانه روز و همچنین خودداری از مصرف مواد دخانی و استفاده از عینک آفتابی میتواند در پیشگیری از ابتلا به پیرچشمی موثر باشد.

گفتنی است، تمام افراد جامعه باید توجه داشته باشند که این بیماری به دلیل عدم درمان قطعی می‌تواند عیوب انکساری را در مدت زمان طولانی افزایش دهد، لذا اگر افراد با مشکل تاری دید مواجهه شدند باید به سرعت برای پیشگیری و درمان اقدام کنند.

در سلامت انسان داشته باشد. این امر به ترکیب مولکول‌های موجود در رژیم غذایی بستگی دارد که شامل درشت مغذی‌ها، ریز مغذی‌ها و مواد شیمیایی گیاهی است. رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند حاوی تعداد بیشتری از این مولکول‌ها باشند که می‌تواند منجر به کاهش التهاب باشد. دکتر «جوزیه مایناس»، نویسنده اول این مطالعه و محقق پسادکتر از کالج کینگ لندن، گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی متعادل و مدیترانه‌ای می‌تواند به طور بالقوه بیماری لته و التهاب سیستمیک را کاهش دهد. وی افزود: ما مشاهده کردیم که ممکن است ارتباطی بین شدت بیماری پرودنتال، رژیم غذایی و التهاب وجود داشته باشد. این جنبه‌ها باید هنگام ارزیابی درمان پرودنتیت در بیماران به طور جامع در نظر گرفته شوند. تحقیقات ما نقطه شروع مهمی را ارائه می‌دهد که می‌تواند منجر به تحقیقات بیشتر برای درک بهتر رابطه بین مصرف مواد غذایی و بیماری لته شود.

انبه، سلطان میوه‌های استوایی، از تقویت ایمنی تا زیبایی پوست و پیشگیری از بیماری‌ها، خواص شگفت‌انگیزی دارد. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، انبه، میوه‌ای شیرین و پرفرقدار که به «سلطان میوه‌های استوایی» شهرت دارد، در بسیاری از کشورها به عنوان یکی از ارزشمندترین محصولات کشاورزی شناخته می‌شود و این میوه نه تنها طعمی خاص و متفاوت دارد بلکه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است؛ ترکیباتی که مصرف آن را به بخشی جدایی‌ناپذیر از رژیم غذایی سالم تبدیل کرده است.ویتامین C و A؛ ترکیب طلایی برای ایمنی و بینایی
انبه منبع غنی ویتامین C است؛ ماده‌ای که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش اساسی دارد و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌هایی مانند سرما خوردگی، آنفلوانزا و

عفونت‌های باکتریایی افزایش می‌دهد و علاوه بر این، ویتامین A و بتاکاروتن موجود در انبه به سلامت چشم‌ها کمک می‌کنند، خشکی چشم را کاهش می‌دهند و از بروز شب‌کور ی جلوگیری می‌کنند و کارشناسان تغذیه تأکید دارند که مصرف منظم انبه می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های چشمی مرتبط با افزایش سن کمک کند.
انبه و سلامت قلب و عروق
وجود مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان در انبه باعث شده است این میوه در دسته خوراکی‌های مفید برای قلب قرار گیرد، پتاسیم فشار خون را کنترل کرده و فیبر به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می‌کند. از سوی دیگر، آنتی‌اکسیدان‌های انبه با مقابله با استرس اکسیداتیو از آسیب به رگ‌ها و قلب جلوگیری می‌کنند و مطالعات جدید نشان داده است که مصرف منظم انبه می‌تواند خطر ابتلاء به سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

دستگاه گوارش سالم با انبه

یکی از ویژگی‌های کمتر شناخته‌شده انبه وجود آنزیم‌های طبیعی از جمله آمیلاز است که به هضم کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها کمک می‌کند و این آنزیم‌ها فرآیند گوارش را

چگونه پیرچشمی را کنترل کنیم؟

یک اپتومتریست درخصوص چگونگی پیشگیری از ابتلا به عارضه پیرچشمی در افراد مختلف توضیحاتی را ارائه کرد.مینا میرزایی اپتومتریست در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص پیرچشمی اظهار کرد: متأسفانه با بالا رفتن سن افراد مستعد انواع بیماری‌ها می‌شوند، انعطاف پذیری و تاری دید از جمله بیماریهای چشم در میانسالی است که باعث کاهش قدرت دید افراد مسن می‌شود و در اصطلاح به این اختلال پیر

آیا کره های محلی برای طبخ غذا بهتر است و باعث افزایش چربی خون نمی شود؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی این باور نادرست که کره های محلی برای طبخ غذا بهتر بوده و باعث افزایش چربی خون نمی‌شود را نادرست خواند و تأکید کرد: مصرف بیش از حد چربی های اشباع و ترانس خطر بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش میدهد.

به گزارش ایسنا، بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، کره از جمله کره محلی به عنوان یک روغن حیوانی بطور عمده حاوی چربی های اشباع است و مقادیری از چربی های ترانس نیز در چربی لبنیات وجود دارد.

مصرف بیش از حد چربی های اشباع و ترانس با افزایش سطح کلسترول بد خون، آتروسکلروز (ایجاد پلاک در عروق)، افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها و مرگ ناشی از آنها مرتبط دانسته شده است.

بر اساس راهنمای تغذیه ای جدید آمریکا، مصرف چربی های اشباع باید محدود شود و کمتر از ده درصد انرژی دریافتی را تشکیل دهد. توصیه می‌شود که برای پخت غذا روغن‌های مایع گیاهی جایگزین روغن های حیوانی مانند کره و روغن دنبه و روغن های نیمه جامد مانند روغن نباتی جامد شوند.

به گزارش وبدا، روغن های مایع بطور عمده از چربی‌های غیر اشباع تشکیل شده اند. چنانچه این روغن‌ها به درستی نگهداری و استفاده شوند و در حد تعادل مصرف شوند، می‌توانند برای سلامتی مفید باشند.

آیا گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد؟

وزارت بهداشت اعلام کرد: گوشت قرمز و سفید در هر واحد (حدود ۳۰ گرم) تقریباً ۷ گرم پروتئین دارند و از نظر میزان پروتئین تفاوتی با هم ندارند.

به گزارش خبرنگار ی مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور نادرست که آیا گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد؟ اعلام کرد: تمامی انواع گوشتها شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند، گاو و شتر) و گوشت سفید (شامل گوشت ماکیان و انواع ماهیها، به ازای هر یک واحد که حدود ۳۰ گرم در نظر گرفته میشود، دارای حدود ۷ گرم پروتئین هستند. پس به ازای یک واحد و در مقیاس برابر میزان پروتئین در گوشتهای مختلف تفاوتی ندارد.

در مورد کیفیت پروتئین نیز، گوشت قرمز و گوشتهای سفید به عنوان منابع پروتئین با کیفیت با ارزش زیستی بالا در نظر گرفته میشوند. اما میزان چربی، نوع چربی و نوع و میزان ریزمغذیهای موجود در انواع گوشتها میتواند متفاوت باشد. برای مثال در گوشت قرمز چربی عمدتاً از نوع چربی اشباع است، در صورتیکه چربیهای موجود در گوشت ماهی (به‌خصوص ماهی آبپاش سرد) عمدتاً از نوع چربیهای چند غیر اشباع مانند چربیهای امگا ۳ است.

تفاوت در نوع چربیها یکی از عواملی است که باعث میشود مصرف گوشتهای مختلف با اثرات متفاوتی بر سلامت به خصوص سلامت سیستم قلبی عروقی بدن همراه باشد.

بر این اساس در راهنماهای تغذیه‌ای توصیه میشود که در بزرگسالان مصرف گوشت قرمز و فرآوردههای گوشتی محدود شود و عمدتاً گوشتهای سفید و پروتئینهای با منبع گیاهی مانند حبوبات و مغزجات برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن مورد استفاده قرار گیرند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند بیماری لته را کاهش دهد

متخصصان در انگلیس می‌گویند افرادی که رژیم غذایی نزدیک به رژیم مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که سلامت لته بهتری داشته باشند و به طور بالقوه میزان بیماری و التهاب لته در آنها کمتر باشد.

به گزارش ایسنا، یافته‌های یک مطالعه در کالج کینگ لندن نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال نمی‌کنند به خصوص اگر مرتباً گوشت قرمز مصرف کنند به انواع شدیدتر بیماری لته مبتلا می‌شوند.در این بیماران، متخصصان سطوح بالاتری از نشانگرهای التهابی در گردش خون، مانند اینترلوکین-۶ (۶-IL) و پروتئین واکنشی (CRP) را مشاهده کردند.در مقابل بیمارانی که رژیم غذایی آنها سرشار از

پژوهشی در مصرف لبنیات و سلامت قلب:

چربی لبنیات؛ بی‌خطر تر از آنچه

تصور می‌شد



مصرف لبنیات سال‌هاست در مرکز بحث‌های تغذیه‌ای قرار دارد. برخی آن را منبعی ضروری برای سلامت استخوان و قلب می‌دانند و برخی دیگر نگران چربی‌های اشباع موجود در آن هستند. پژوهشی تازه، نگاه دقیق‌تری به این موضوع انداخته است.

بیماری‌های قلبی-عروقی همچنان یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان به شمار می‌آیند. متخصصان سلامت معتقدند پیشگیری از این بیماری‌ها، به‌ویژه از راه تغییرات تغذیه‌ای، می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کاهش بار بیماری داشته باشد. از طرفی، لبنیات بخش پررنگی از سفره غذایی مردم در بسیاری از کشورهاست. این گروه غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون کلسیم و ویتامین D است که برای رشد و سلامت استخوان و عملکرد طبیعی بدن حیاتی‌اند. اما در کنار این مزایا، محصولات لبنی حاوی اسیدهای چرب اشباع نیز هستند که برخی مطالعات آنها را عامل افزایش کلسترول بد و در نتیجه تهدیدی برای سلامت قلب معرفی کرده‌اند.

با این حال، نتایج پژوهش‌های گذشته درباره ارتباط مصرف لبنیات و بروز بیماری‌های قلبی-عروقی یکدست و قطعی نبوده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف لبنیات کم‌چرب ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد، در حالی که بعضی تحقیقات دیگر هیچ ارتباط معناداری گزارش نکرده‌اند. حتی شواهدی وجود دارد که لبنیات تخمیرشده مانند ماست و برخی پنیرها می‌توانند خاصیت محافظتی بیشتری نسبت به شیر یا کره داشته باشند.

همین تناقض‌ها ضرورت انجام پژوهش‌های دقیق‌تر در این حوزه را دوچندان می‌کند تا سیاست‌های تغذیه‌ای به‌روز و بر اساس شواهد علمی تدوین شوند.

پروین میرمیران، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به همراه سه نفر از همکارانش از همان دانشگاه تحقیقی را در همین زمینه و در قالب مطالعه قند و لیپید تهران انجام داده‌اند.

این پژوهش با هدف بررسی رابطه مصرف انواع مختلف لبنیات با بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در یک جمعیت بزرگسال ایرانی صورت گرفته است.

محققان در این پژوهش از داده‌های مرحله سوم مطالعه قند و لیپید تهران استفاده کردند. پس از غربالگری، ۲۶۳۵ فرد بزرگسال که در آغاز مطالعه سابقه بیماری قلبی-عروقی نداشتند، انتخاب و تا مرحله ششم این مطالعه مورد پیگیری قرار گرفتند. اطلاعات غذایی شرکت‌کنندگان از طریق پرسشنامه معتبر «سامد خوراک» جمع‌آوری شد؛ پرسشنامه‌ای که مصرف بیش از ۱۶۰ نوع ماده غذایی را ثبت می‌کند. سپس با بهره‌گیری از مدل‌های آماری، میزان خطر بروز بیماری قلبی در ارتباط با مصرف لبنیات در گروه‌های مختلف بررسی شد.

نتایج نشان دادند که طی حدود ۱۰ سال پیگیری، ۵۶ درصد از افراد شرکت‌کننده دچار بیماری‌های قلبی-عروقی شدند. با این حال، هیچ ارتباط معناداری میان میزان مصرف لبنیات (چه پرچرب، چه کم‌چرب، به چه تخمیرشده یا غیرتخمیری) و احتمال ابتلا به این بیماری‌ها مشاهده نشد.

جمع‌بندی این تحقیق بیانگر آن است که برخلاف برخی توصیه‌های سنتی مبنی بر کاهش مصرف لبنیات پرچرب به دلیل چربی اشباع، این محصولات لزوماً خطر بیشتری برای قلب و عروق ایجاد نمی‌کنند. یافته‌ها همسو با بسیاری از پژوهش‌های پیشین، نشان می‌دهند مصرف لبنیات، فارغ از درصد چربی آنها، ارتباط مستقیمی با بیماری‌های قلبی ندارد. اهمیت این نتایج در آن است که می‌تواند دیدگاه‌های رایج در توصیه‌های غذایی را تغییر دهد. مرور مطالعات جهانی نشان می‌دهد مصرف روزانه حدود ۲۰۰ گرم لبنیات، نه تنها با افزایش خطر بیماری قلبی همراه نیست بلکه در برخی موارد مانند مصرف ماست یا پنیر، حتی فوایدی نیز گزارش شده است. البته باید توجه داشت که اختلاف در نتایج تحقیقات گوناگون می‌تواند ناشی از تفاوت‌های ژنتیکی جمعیت‌ها، نحوه فرآوری لبنیات، غنی‌سازی آنها با ویتامین D یا حتی تعریف متفاوت «پرچرب» و «کم‌چرب» در کشورهای مختلف باشد.

از سوی دیگر، برخی ترکیبات موجود در لبنیات مانند پروتئین وی می‌توانند اثرات مثبت ویژه‌ای بر سلامت قلب داشته باشند. همین امر باعث شده است که بسیاری از متخصصان پیشنهاد کنند تمرکز توصیه‌های تغذیه‌ای از کاهش چربی لبنیات به سمت کیفیت کلی رژیم غذایی و تنوع در مصرف منابع غذایی تغییر کند.

نتایج این پژوهش جالب در «مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران» منتشر شده است. این نشریه وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران و انجمن علمی اپیدمیولوژیست‌های ایران است و به چاپ تحقیقات معتبر در حوزه سلامت عمومی و بیماری‌های شایع می‌پردازد.منبع: ایسنا