

# فواید بی شمار جو را بشناسید



استخوان‌ها را تضمین نماید. محتوای فسفر در جو در درمان و نگهداری از استخوان و دندان ها موثر خواهد بود. اگر به بیماری پوکی استخوان مبتلا هستید، این ماده می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی محسوب شود.
آب جو نیز ۱۱ برابر بیشتر از شیر کلسیم دارد. کلسیم یکی از عناصر ضروری برای محافظت از استخوان‌هاست. منگنز موجود در آن به همراه ویتامین B کار می‌کند و می‌تواند سلامت روده را تضمین نماید. بدن ما برای محافظت طبیعی از استخوان‌ها به منگنز نیاز دارد.

**از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند**
ویتامین C موجود در جو دوبرابر بیشتر از پرتغال است. این ویتامین می‌تواند به قوی شدن سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به آنفلونزا مفید باشد.آهن موجود در آن می‌تواند حجم خون را بهبود ببخشد و از بروز کم خونی و خستگی جلوگیری نماید.

این ماده به عملکرد مناسب کلیه کمک می‌کند و در توسعه سلول‌ها ضروری است. علاوه بر این، جو حاوی مس است که در تشکیل هموگلوبین و گلبول‌های قرمز خون دخیل است.

**الاستیسیته پوست را نگه می‌دارد**

جو منبع بسیار خوبی از سلنیم است که همین امر باعث می‌شود در نگهداری کئسسانی پوست به بدن کمک کند. همچنین این ماده از آسیب رادیکال‌های آزاد و شل شدن پوست جلوگیری می‌کند.

علاوه بر این، می‌تواند قلب، پانکراس و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهتر کند. کمبود سلنیوم می‌تواند به سرطان پوست، روده، پروستات، کبد، شکم و سینه منجر شود.

**سطح کلسترول خون را کنترل می‌کند**

فیبر نامحلولی که در فیبر وجود دارد می‌تواند به کنترل سطح کلسترول خون کمک کند. جو حاوی فیبرهای محلول و

در این مطلب سعی در آشنا کردن شما با خواص بی شما جو داریم.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگر از بیماری‌هایی همچون آسم،آرتروز،بورم مفاصل، مشکلات پوستی، کم خونی، جاقی، یبوست، دیابت، پرفشاری خون، مشکلات کلیوی یا بیماری‌های قلبی رنج می‌برید، شاید زمان آن فرا رسیده باشد تا در مورد خواص جو برای سلامتی اطلاعات بیشتری کسب کنید.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف جوی سبوس دار می‌تواند سطح قند خون را تا حد زیادی تنظیم کند. مزایای جو برای سلامتی عمدتا مربوط به هشت آمینواسید ضروری است که در آن وجود دارد. این موضوع بدین معناست که جو می‌تواند یک پروتئین کامل در رژیم غذایی افراد باشد.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر رژیم غذایی ما حاوی مواد مغذی مهم نبوده است.

یکی از مهم ترین مواردی که اغلب نادیده گرفته می‌شود فیبر است. جو یک منبع عالی برای فیبرهای محلول و نامحلول است و همین امر شما را مطمئن می‌سازد که جو سرشار از مزایای زیاد برای سلامتی بدن است.

قبل از اینکه سراغ مزایای جو برویم باید بدانید که این ماده را می‌توان به صورت‌های مختلفی همچون سوپ، سالاد و حتی در مرغ مورد استفاده قرار داد.

**مصرف جو روده و دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارد**
همانطور که قبلا نیز گفتیم، جو سرشار از فیبر است و می‌تواند بدن شما را از سموم پاکسازی کند. این ماده منبع غنی از فیبر است و می‌تواند به عنوان منبع سوختی برای باکتری‌های خوب موجود در روده عمل کند.این باکتری‌ها به تخمیر شدن محتوای فیبر در بدن کمک می‌کند.

در نتیجه اسید بوتیریک تشکیل می‌شود که سوخت اصلی و اولیه برای سلول‌های روده است.

جو همچنین برای سالم نگه داشتن سلامت روده بسیار موثر است. با وجود سلامت کلی روده، جو به کاهش زمان اجابت مزاج کمک خواهد کرد و همین امر شکم شما را تمیز می‌کند. این ماده می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و بواسیر را کاهش دهد.

**از بروز سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند**

جو می‌تواند به خام‌ها در پیشگیری از توسعه سنگ کیسه صفرا کمک‌فروانی بکند. از آنجایی که این ماده سرشار از فیبر نامحلول است می‌تواند به کاهش ترشح اسید صفراوی کمک کند و همین امر موجب افزایش حساسیت به انسولین و کاهش سطح تری گلیسرید خواهد شد.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهدزنانی که از جو و محتوای فیبری آن بهره مند شده اند ۱۷ درصد نسبت به سایر افراد خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرای کمتری دارند.

**از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند**

فسفر و مس موجود در جو می‌تواند سلامت کلی

### ویتامین E و مزایای آن



ویتامین E. نوعی ماده مغذی حیاتی برای سلامتی است و در انواع مختلفی از غذاها و مکمل‌ها یافت می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ ویتامین E. از خانواده ترکیبات محلول در چربی است و به طور طبیعی در هشت شکل مختلف از جمله چهار توکسوفرول (آلفا، بتا، گاما و دلتا) و چهار تاکوترینول وجود دارد.

منابع غذایی مناسب ویتامین E. عبارتند از: انواع آجیل‌ها مانند بادام، بادام زمینی و فندق و روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان، گندم، ذرت و روغن سویا. سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج و بروکلی نیز حاوی ویتامین E. هستند.

میزان ویتامین E. مورد نیاز برای افراد بالای ۱۴ سال حدود ۱۵ میلی گرم است. برای شیرخواران تا سن ۶ ماه، ۴ میلی گرم و برای سنین ۱ تا ۶ سال حدود ۵ گرم است.اکثر مردم قادر به دریافت ویتامین E. کافی از رژیم غذایی سالم هستند و نیازی به مصرف مکمل ندارند.

ویتامین E. به عنوان ماده مغذی محلول در چربی عمدتا به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از مولکول‌های نامناسب به نام رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. این سلول‌ها از آسیب‌ها محافظت می‌کنند و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به انواع مشکلات سلامتی، ازجمله بیماری‌های قلبی تا سرطان و احتمالا حتی زوال عقل کمک کند.

علاوه بر تامين حفاظت از سلول، ویتامین E. برای سیستم ایمنی بدن حیاتی است. به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی به سلول‌ها کمک می‌کند تا عفونت رفع شود.

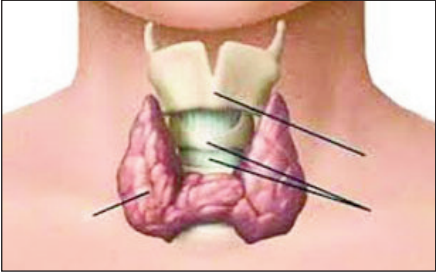
مصرف ویتامین E. با کاهش خطر ابتلا به آب مروارید نیز مرتبط است.

ویتامین E. نقش مهمی در تولید مواد هورمون مانند پروستاگلندین‌ها دارد که مسئول تنظیم بسیاری از فرآیندهای بدن مانند فشار خون و انقباض عضلانی هستند.

نورخوستان آتلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

### چند عادت مضر که سلامت

### تیروئید را به خطر می‌اندازد



در این مطلب به عادت های مضرى می پردازیم که می توانند روى غده تیروئید تأثیر بگذارند و در نتیجه باعث بر هم خوردن تعادل هورمون ها در بدن شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ غده تیروئید گرچه اندازۀ ی کوچکی دارد اما کار کنترل بسیاری از فرآیندهای بدن ما (از جمله سوخت و ساز) را بر عهده دارد. وقتی این غده به درستی کار نکند، ممکن است کمتر یا بیشتر از نیاز بدن هورمون تولید کند. نتیجه ی هر دو حالت، بروز تغییراتی مثل تغییر ناگهانی وزن، نوسانات خلقی، مشکلات پوستی و حتی سرطان سینه خواهد بود. در ادامه به عادت های مضرى می پردازیم که می توانند روى غده تیروئید تأثیر بگذارند و در نتیجه باعث بر هم خوردن تعادل هورمون ها در بدن شوند.

**۱- اضطراب خیلی زیادى دارید**

اضطراب روى تمام سیستم های بدن از جمله سیستم غدد درون ریز تأثیر می گذارد. وقتی دائما تحت فشار باشید، غده تیروئید دیگر درست کار نمى کند و هورمون های خیلی زیاد یا خیلی کمى تولید می کند. اگر بیش از این هم مشکلات تیروئیدی داشته باشید، اضطراب می تواند منجر به حمله های عصبى یا ضعف حافظه ی بلند مدت در شما شود. کمبود خواب و داشتن شغل پر استرس هم از ریسک فاکتورهای اختلال در تیروئید هستند.

سبک زندگى پر شتاب دنیای مدرن باعث شده دائما در اضطراب باشیم. برای کم کردن خطرات این مسأله، خوب کافی دلشته باشید. زیاد پیاده روى کنید و ورزش کنید. در بعضى موارد، مراجعه به روانشناس گزینۀ ی بهتری است. او می تواند به شما کمک کند از عهده ی موقعیت های اضطراب آور زندگى خود بریابید.

**۲- به اندازه ی کافی چربى مصرف نمى کنید**

رژیم های غذایى کم چربى به کاهش وزن کمک می کنند اما بسیاری از افراد نه تنها مصرف چربى های مضر را کنار می گذارند، بلکه چربى های مفید را هم از رژیم غذایى خود حذف می کنند، در حالى که این چربى ها برای مغز و غده تیروئید به شدت ضرورى هستند.

چربى های مفید در روغن زیتون و تخم کتان، لبنیات، گوشت قرمز، ماهى و جوله ی گندم یافت می شود. بهتر است مصرف این مواد غذایى را کنار نگذارید. در این صورت، رژیم غذایى تان نتایج خوبى برایتان خواهد داشت و سلامتی بدن تان حفظ خواهد شد.

**۳- غذاهای سويا دار زیاد مصرف می کنید**

دله ی سويا سرشار از انواع ریز مغذی ها و ویتامین ها است و حتى می تواند جایگزین محصولاتى شود که منبع حیوانى دارند. اما مصرف بیش از اندازه ی محصولات سويا توصیه نمى شود چون این مواد غذایى تأثیرى منفى بر غده تیروئید دارند و باعث کند شدن عملکرد آن می شوند. با مصرف بیش از اندازه ی سويا، غده تیروئید ید کمترى جذب می کند، در حالى که این ماده نقش زیادى در عملکرد مناسب تیروئید دارد. اما چطور می توان از این مشکل جلوگیری کرد؟ محصولات سويا دار را کمتر و مواد غذایى ید دار مثل سبزیجات، میوه های توت مانند (مثل گیلوس، توت فرنگى و گیروها) و غذاهای دریایى را بیشتر مصرف کنید. میگو، صدف های خوراکی و ماهى ها بهترین دوستان غده تیروئید هستند.

**۴- سبزیجات چلیپایى زیاد مصرف می کنید**

دانشمندان یی برده اند سبزیجات خام چلیپایى (گل کلم، کلم پیچ، شاهى، کلم بروکلى، کلم بروکسل و دیگر سبزیجات برگ دار مشابه) روى عملکرد غده تیروئید اثر می گذارند. توصیه می شود کلم پیچ، کلم قمرى و ترچه را زیاد مصرف نکنید، به ویژه اگر از کمبود ید رنج می برید.

این سبزیجات حاوی ماده ی گلوکوزینولات هستند، ماده اى که در ترکیب آن نیتروژن و سولفور وجود دارد (مزه ی نسبتا تند این سبزیجات به همین دلیل است). این عناصر در بدن، روى تیروئید تأثیر می گذارند و حتى می توانند باعث بروز بیماری گواتر (بزرگ شدگى غیر طبیعى غده تیروئید) شوند. سبزیجاتى مثل جعفرند قرمز (لبو)، کوجه و کرفس گزینۀ های بهتری هستند.

**۵- سیگار می کشید**

مصرف سیگار فقط روى ریه ها تأثیر نمى گذارد. تحقیقات مختلف نشان داده است مصرف سیگار برای غده تیروئید هم مضر است. توتون سیگار به تدریج باعث می شود تیروئید هورمون های بیشتر و بیشتری تولید کند که نتیجه ی آن پرکارى تیروئید خواهد بود.

علاوه بر این، سیگار حاوی سم هاىی است که دفع آن ها از بدن روز ۶ روز طول می کشد. در این مدت، از میزان ید موجود در غده تیروئید کم می شود. سطح هورمون های تیروئید در خون بالا می رود و عملکرد غده تیروئید مختل می شود.

**۶- مواد غذایی کافئین دار زیاد مصرف می کنید**

خوردن قهوه فواید زیادى دارد اما مصرف بیش از اندازه ی آن مضر است. قهوه و چای حاوی ماده ی کافئین هستند که تولید کورتیزول یا همان هورمون اضطراب در بدن را افزایش می دهد. این هورمون روى تیروئید اثر می گذارد و سوخت و ساز بدن را مختل می کند.اینکه مصرف چه مقدار قهوه روى سلامتی اثر نمى گذارد هنوز مورد بحث است و مقدار اعلام شده از ۲ تا ۶ فنجان در روز متغیر است.به خاطر داشته باشید که محصولاتی مانند کاکائو، نوشابه و نوشیدنى های انرژی زا را کم کنید.

**۷- غذاهاتان شاخص گلیسمى بالایی دارند**

شاخص گلیسمى نشان می دهد کربوهیدرات های درون غذا با چه سرعتی به گلوکز تبدیل می شوند، به این معنی که بعد از خوردن یک ماده ی غذایى قنددر طول می کشد تا ا قند خون بالا برود. بالا بودن شاخص گلیسمى حاکی از آن است که فرآیند تجزیه ی کربوهیدرات‌ها خیلی سریع رخ می دهد. برنچ سفید. این مواد غذایى کربوهیدرات زیادى دارند و روى فرآیند جذب ید در بدن تأثیر می گذارند. کمبود ید منجر به مشکلات تیروئیدی خواهد شد. البته نمى توان مصرف مواد غذایى اى که شاخص گلیسمى بالایی دارند را به طور کامل کنار گذاشت اما می توانید از مقدار آن ها را در رژیم غذایى تان کم کنید.

داشته باشید. انواع مختلفی جو وجود دارد که دارای ارزش های تغذیهای متفاوتی هستند. جوی کامل( سبوس دار) دارای بیشترین ارزش تغذیه‌ای است و می‌تواند برای افراد بسیار مفید باشد.

چمن جو نهال گیاه جو است. این چمن معمولا تقریبا ۲۰۰ روز بعد از کشت برداشت می‌شود. افراد، جو را در این شکل مصرف می‌کنند زیرا برگ‌های جوان آن غنی از ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه است.

اگرچه دانه‌های جو فیبر بیشتری در خود دارد اما چمن آن کلروفیل بیشتری دارد و می‌تواند سم زدای بهتری باشد.

**جوی پوست کند:**

معمولا این جو را بعد از خارج کردن پوست غیر قابل مصرف و پوسته بیرونی آن می‌خورند. زمانی که پوسته بیرونی برداشته شد، با عنوان جوی پوست کنده شناخته می‌شود. جوی پوست کنده منبع غنی از مواد مغذی است. زمانی که برای مصرف روزانه و منظم در نظر گرفته می‌شود باید به صورت طولانی مدت خیس گردد. با اینحال صرف زمان برای مصرف این جو بسیار ارزشمند است.

**جوی نیم کوب:**

این جو را می‌توان در خواربارفروشی‌ها پیدا کرد. استفاده از آن در وعده غذایی صبحانه توصیه می‌شود. دستورهای غذایی زیادی در مورد جوی نیم کوب در سرتاسر جهان وجود دارد. این جو در اصل جوی پوست کنده است که پردازش شده است و سبوس آن برداشته شده است.

**پودر سبز جو:**

این ماده همچنین به خاطر مزایای پزشکی آن بسیار مشهور است. این ماده در واقع پودری است که از چمن جو به دست می‌آید و گاهی اوقات با مواد معدنی و ویتامین‌های دیگر ترکیب می‌شود.

**آرد جو:**

آرد جو اغلب به عنوان یک جایگزین برای آرد گندم در نظر گرفته می‌شود.

آردی که از جوی کامل به دست می‌آید بسیار غنی تر از آردی است که از جوی نیم کوب حاصل می‌شود. این ارد معمولا از سابیدن جوی کامل به دست می‌آید و حاوی گلوتن است.

جو به عنوان یک محصول تجاری در سرتاسر جهان وجود دارد. شما باید اشکال مختلف آن را بشناسید و بهترین گزینه را برای خود انتخاب کنید.

هر کدام از این اشکال دارای کاربردهای متفاوتی هستند. جو را می‌تواند به صورت فله‌ای یا بسته بندی خریداری کرد.

اگر جو را به صورت بسته بندی خریداری می‌کنید مطمئن شوید که به درستی از آن استفاده می‌کنید. وجود رطوبت بسیار اندک نیز می‌تواند آن را خراب کند. جو را در یک ظرف تمیز و عاری از رطوبت نگه دارید.در طول تابستان بهتر است جو را در یخچال نگه دارید.

## آلرژی‌های پاییزی خطرناک هستند؟



شوند.این متخصص توصیه کرد: دوری از گرده گیاهانی که گل می دهند و گرده های دیگری که باعث علائم آلرژی می شوند باید به شدت دوری کرد و هرگز نباید وارد خانه شوند. پنجره های خانه و ماشین خود را ببندید و از تهویه هوا استفاده کنید، به ویژه هنگامی که میزان گرده بالا است. افرادی که دارای آلرژی شدید هستند بهتر است به طور کامل از فعالیت هایی که در فضای باز انجام می شوند اجتناب کنند.

عرشی در رابطه با تزریق واکسن آلرژی گفت: در رابطه با موضوعی به نام واکسن که در بین عوام مطرح شده است باید گفت، واکسن در برخی از موارد خاص و زمانی که دیگر نمی توانیم فرد را از آن ماده حساسیت زد دور کنیم و در عین حال با دارو بیماری کنترل نشود آن زمان است که از واکسن استفاده می شود. واکسن ها در خارج از کشور تهیه شده و حتما تزریق آنها باید توسط فوق تخصص آلرژی صورت گیرد چرا که یک ماده آلرژی در بدن وارد شده و ممکن است شوک آلرژی و آنافیلاکسی (یک واکنش آلرژیک جدی است که به طور ناگهانی آغاز می شود و می تواند منجر به مرگ گردد) رخ دهد.

وی افزود: اگر جایی واکسنی را به بیمار عرضه می کند و فرد آن را در تزریقاتی به خود تزریق می کند باید بداند خطر آنافیلاکسی جانش را تهدید می کند و برای یک آلرژی ساده می تواند عواقب جبران ناپذیری را تجربه کند.

افراد دقت داشته باشند ، مصرف فست قودها و غذاهای آماده را به حداقل برسانند چرا که غلایم آلرژی پاییزه را افزایش می دهند همچنین مصرف غذاهای پرادویه به افراد مبتلا به آلرژی مناسب نیست. به افراد مبتلا به آلرژی پاییزه توصیه می شود در معرض باد مستقیم کولر قرار نگیرند و استفاده از ماسک های فیلتردار می تواند مانع ورود گرد و ذرات ریز به ریه شده و از تشدید علایم پیشگیری کند. عرشی هشدار داد: برای بهبود علائم آلرژی حتما باید

عواملی که در منزل منجر به بروز آلرژی می شوند را شناسایی و سپس کنترل کرد، به همین سبب از وسایل خواب دارای پر، پشم و کاموا نباید استفاده شود. به علاوه این که در کف منزل موکت و قالی نباید روی هم انداخته شوند زیرا در این صورت با رشد حشراتی در منزل آلرژی ایجاد می شود.

این فوق تخصص متذکر شد: اگر آلرژی خفیف باشد و فقط به صورت تک سرفه و آبریزش بینی مختصر همراه باشد با مصرف یک آنتی هیستامین مانند سیتیریزین می توان علائم عارضه را کاهش داد اما اگر یک ماده هست که در داخل منزل(مایت و سوسک) باعث پیدایش آلرژی در فرد

شده است دیگر مصرف دارویی مانند سیتیریزین فایده ندارد. این دارو تنها علائم ظاهری را کنترل می کند و فقط در موارد بسیار خفیف قابل استفاده است. بنابراین اگر مصرف داروهای آنتی هیستامین باعث کاهش علائم می شود افراد می توانند مصرف کنند و عارضه خاصی را به دنبال ندارد. این داروها عوارض جانبی خاصی ندارند ولی باید به این نکته توجه شود که داروی آنتی‌هیستامین خواب‌آور است و توصیه می‌شود در ساعات پایانی شب مصرف شود.

عرشی اظهار داشت: برخی از درمان های طب سنتی که سرفه را کاهش می دهد مانند گل بنفشه، پنیرک و پیچک وحشی قابل قبول هستند چرا که سرفه را آرام کرده و خلط را رقیق می کند بخصوص در سرماخوردگی ها و آسم گزینۀ های مناسبی هستند اما تحقیق علمی که ثابت شده باشد در این خصوص موجود نیست و به جرات می توان گفت این روش ها تنها تسکین دهنده است و هیچ گاه نقش درمانی و کنترل کننده ندارد.

این فوق تخصص ایمونولوژی بالینی و آلرژی علت اکثر مبتلایان به آلرژی را ارثی دانست و گفت: درصد بالایی از بیماران به صورت ارثی در گیر این عارضه هستند.

وی در پایان افزود: اگر ثابت شود که یک ماده غذایی خاص در فرد ایجاد علامت می کند، برای مثال فردی با خوردن تخم مرغ کھیر می زند مسلما دیگر نباید غذاهایی که دارای تخم مرغ هست را مصرف کند، لازم به ذکر است افراد دقت داشته باشند تنها به ماده غذایی که حساسیت دارند دوری کنند و نباید مصرف مواد غذایی دیگر را از ترس علائم آلرژی کنار بگذارند، چرا که در این صورت درگیر سوء تغذیه نیز می شوند. افراد آلرژی ها را جدی بگیرند چرا که همین عارضه به نسبت ساده می تواند موجب مرگ شود آمار نشان می دهد حدود ۱۵۰ نفر در هر سال در امریکا به علت آلرژی جان خود را از دست می دهند متأسفانه این آمار در ایران موجود نیست اما تاکید می شود بیماران مراقب مواد حساسیت زا باشند.