

#### میوه کوچکی که علاج چند بیماری است



با شروع فصل پاییز، نارنگی به یکی از محبوب‌ترین انتخاب‌ها تبدیل می‌شود؛ میوه‌ای کوچک، خوش طعم و آبدار که نه تنها انرژی‌بخش است، بلکه خواص درمانی شگفت‌انگیزی دارد.

در روزهای پاییزی که بازار میوه‌های تازه و خوش طعم رونق می‌گیرد، نارنگی یکی از محبوب‌ترین انتخاب‌ها است و این میوه کوچک، خوش طعم و آبدار، نه تنها انرژی‌بخش است بلکه خواص درمانی متعددی نیز دارد که دانشمندان و کارشناسان تغذیه بر آن تأکید دارند.

**سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها**

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های نارنگی، میزان بالای ویتامین C آن است. این ویتامین، نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و می‌تواند بدن را در برابر سرماخوردگی‌ها و عفونت‌ها مقاوم کند. همچنین ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که سلول‌ها را در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و روند پیری پوست را کند می‌کند.

**تقویت قلب و سلامت عروق با نارنگی**

مطالعات متعدد نشان می‌دهد مصرف منظم نارنگی می‌تواند به کاهش کلسترول بد خون (LDL)، کمک کرده و فشار خون را متعادل نگه دارد و فلافونوئیدها و پتاسیم موجود در نارنگی به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

نارنگی دارای فیبر غذایی بالاست که عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد و یبوست را کاهش می‌دهد، همچنین این میوه کم کالری و سرشار از آب است، بنابراین این می‌تواند به افرادی که قصد کاهش وزن دارند، احساس سیری بدهد و در عین حال انرژی لازم بدن را تأمین کند.ویتامین A موجود در نارنگی و ترکیبات کاروتنوئیدی آن نقش مهمی در سلامت چشم‌ها دارد. مصرف منظم نارنگی می‌تواند به پیشگیری از مشکلات بینایی مانند خشکی چشم و شب کوری کمک کند.

علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، نارنگی حاوی ترکیباتی است که اثرات ضد التهابی دارند. این ترکیبات می‌توانند التهاب‌های مزمن را کاهش داده و از بروز برخی سرطان‌ها پیشگیری کنند و مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم مرکبات مانند نارنگی ممکن است خطر ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش و پوست را کاهش دهد.نارنگی میوه بسیار خوشمزه پاییزی است که فواید و خواص بی نظیری را دارد و از خواص نارنگی می‌توان به درمان انواع بیماری‌ها و فواید آن در بارداری اشاره کرد.خواص نارنگی بسیار بی نظیر است نارنگی ۱۰۰ نوع بیماری را درمان می کند و پوست آن نیز برای درمان و سلامت بدن بسیار موثر است. نارنگی زیبایی پوست و مو را تضمین می‌کند. میوه پرخاصیت نارنگی سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرابر و فرونشاندنده لهیب معده و کبد است، میوه‌ای که مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است. اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنگی بخورید. نارنگی، این میوه پاییزی چسبندگی پلاکت‌های خون را معالجه می‌کند، در نتیجه تصلب شرایین، ورم جدار عروق و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آتیرن را بهبود می‌بخشد.

این میوه خوشمزه منبع غنی بتاکاروتن است و دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است و به دلیل داشتن فسفر زیاد و ویتامین‌های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و برای رفع بی‌اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است؛ ولی اینها تنها بخشی از خواص و فواید نارنگی است.

**نارنگی برای جلوگیری از دیابت**

برخی از محققان دانشگاه غربی انتاریو معتقدند که نارنگی منبع کاملی از ترکیبات فلاونویدی به نام نویلتین است. این عنصر باعث سوزاندن چربی و جلوگیری از تولید چربی می‌شود. بنابراین، می‌تواند از بیماری ناشی از چاقی، مانند دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

**نارنگی برای جلوگیری از سکنه**

همانطور که در بالا اشاره شد، نارنگی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است. پتاسیم می‌تواند از بیماری‌هایی مثل لخته شدن خون جلوگیری کند و مطالعه‌ای بر روی بیش از ۶۹ هزار نفر انجام شده است؛ نتیجه این بود افرادی که نارنگی مصرف می‌کنند، ۱۹ درصد کمتر در خطر ابتلاء به این بیماری مانند لخته شدن خون قرار دارند.

**نارنگی برای محافظت از بدن در برابر اضافه وزن و چاقی**

اگر می‌خواهید وزن بدن خود را کاهش دهید و یک رژیم غذایی خوب داشته باشید، خوردن نارنگی یکی از بهترین انتخاب‌ها است، زیرا این میوه، مانند دیگر میوه‌ها، حاوی مقدار زیادی فیبر است. علاوه بر آن، نارنگی حاوی ویتامینی است که از تولید کورتیزول جلوگیری می‌کند؛ هورمونی است که می‌تواند باعث استرس شود و می‌تواند بدن شما را تشویق کند تا چربی را ذخیره کند.ویتامین C که در نارنگی موجود است نیز سیستم ایمنی بدن شما را بهبود خواهد بخشید. استفاده از نارنگی، احتمال ابتلاء به بیماری‌های مختلفی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، تب و سایر علائم کاهش می‌یابد؛ بنابراین اگر می‌خواهید تمام مدت سالم بمانید، مصرف نارنگی بهترین راه برای رسیدن به آن است.

منبع: مهر

#### سلامت

## نشاط پاییزی با صبحانه‌ای سالم و دلپذیر



میان، «کروسان زامبون و پنیر» یکی از سریع‌ترین و خوش‌طعم‌ترین گزینه‌هاست، همچنین «تاکوی صبحانه» با تخم‌مرغ، بیکن، آووکادو و پنیر، وعده‌ای پرانرژی است که می‌تواند حتی جایگزین شام در شب‌های پرهیاهوی فوتبالی باشد.

برای خانواده‌های پرجمعیت، خوراک‌های لایه‌ای انتخابی ایده‌آل‌اند. «خوراک لایه‌ای صبحانه با بیسکویت و سس سوسیس» یا «خوراک ترکیبی که در فر یا آرام‌پز آماده می‌شود با ترکیب تخم‌مرغ، سوسیس و سیب‌زمینی، غذاهایی هستند که از شب قبل آماده می‌شوند و صبح تنها کافی است آن‌ها را گرم کنید.

**صبحانه‌های قابل حمل و مناسب مدرسه**

یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در فصل مدرسه، آماده کردن صبحانه‌ای سریع است. در این گزارش چند دستور ساده و کاربردی معرفی شده است:

مافین نان میمونی که از خمیر آماده بیسکویت تهیه می‌شود و به‌صورت تک‌نفره مناسب بچه‌هاست.

اوتمیل شبانه که شب قبل آماده می‌شود و صبح تنها کافی است از یخچال بیرون آورده شود.

شیرینی بیکن، تخم‌مرغ و پنیر که با خمیر پفکی درست می‌شود و به‌راحتی در مسیر مدرسه یا محل کار می‌توان آن را خورد.

این دستورها نه تنها سریع‌اند بلکه تنوع طعمشان باعث می‌شود کودکان هم از صبحانه خسته نشوند.

**دسرهای صبحگاهی برای جشن‌ها و مهمانی‌ها**

پاییز فصل مهمانی‌های کوچک خانوادگی و دورهمی‌های دوستانه است. به همین دلیل برخی صبحانه‌ها بیشتر به دسر شباهت دارند و مناسب میزهای برانچ هستند. «اسکون کرنبری با روکش براق» با رنگ و طعم ترش‌وشیرین، جلوه‌ای خاص به میز صبحانه می‌دهد. دونات با سس کارامل شور یا

## کلم باعث کاهش فشارخون

### و تنظیم ضربان تنفس می‌شود

یک کارشناس سبزی و صیفی اظهار کرد: کلم به دلیل داشتن هورمون استیل کولین باعث کاهش فشارخون و تنظیم ضربات تنفس می‌شود. سیمیه محمدی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: از نظر مزه در انواع کلم پیچ‌ها تفاوت‌های زیادی وجود دارد.

مثلاً بافت کلم پیچ قرمز، دانه بافت زبرتر بوده و مناسب برای تغذیه کسانی که ناراحتی معده و روده دارند، نیست.

وی ادامه داد: مصرف کلم به علت فقیر بودن از نظر مواد نشاسته‌ای برای اشخاصی که مرض قند دارند توصیه می‌شود. کلم دارای اثر تنظیم‌کننده دستگاه هاضمه دارند؛ زیرا الیاف موجود در آن‌ها فعالیت روده را تحریک می‌کند. اثرات مثبت دیگر کلم داشتن هورمون استیل کولین است که باعث کاهش فشارخون و تنظیم خون و تنظیم ضربان تنفس می‌شود.

این کارشناس خاطر‌نشان کرد: به طور کلی کلم پیچ زودرس بازارش‌تر از کلم پیچ دیررس است، زیرا کلم پیچ زودرس سر کوچک‌تر تولید کرده و بیشتر دارای برگ‌های سبز و کمتر برگ‌های سفید است. همچنین مقدار ویتامین‌ها کلم پیچ قابل توجه است.

## بوئیدن سیب موجب کاهش فشار خون می‌شود



**خواص سیب برای دهان و دندان**

سیب مانند مسواک بر روی دندان‌ها عمل می‌کند و موجب از بین رفتن ذرات باقیمانده غذا در میان دندان‌ها می‌شود. در نتیجه با جلوگیری از فعالیت باکتری‌ها بر روی دندان‌ها، از پوسیدگی پیشگیری می‌کند.سیب دارای ویتامین C بسیاری است که از بیماری‌های لثه جلوگیری می‌کند. اسیدهای طبیعی موجود در سیب، باکتری‌های دهان را ازبین می‌برد. البته این خاصیت در سیب‌های ترش به مراتب بیشتر است. جویدن سیب به تقویت عضلات فک کمک می‌کند. البته هرگز جایگزین مسواک نیست.

**سیب دشمن دیابت**

سیب حاوی ماده‌ای به نام پکتین است که قند خون را در بدن پیشگیری می‌کند.

#### چند دلیل خوب برای خوردن

##### لوبیا سبز



شما انواع مختلف لوبیاها را می‌شناسید و میل کرده‌اید.

لوبیا سبز یکی از انواع تر و تازه، خوشمزه و البته مفید لوبیاهاست. »

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تبیان در کل، لوبیا سرشار از ویتامین‌های A، B و مواد معدنی آهن، فسفر، کلسیم و پتاسیم است. در این بین لوبیا سبز کم کالری، بر خلاف لوبیا خشک حاوی ویتامین C و بسیار مغذی است. در این مقاله به گوشه‌ای از خواص لوبیا سبز اشاره کرده و چند دلیل خوب می‌آوریم تا بیشتر به مصرف این ماده‌ی غذایی خوشمزه تشویق شوید.

**لوبیا سبز علائم یائسگی را کاهش می‌دهد**

یائسگی، دوره‌ای از زندگی زنان است که‌با علائم مختلفی همراه است. نتایج یک پژوهش بالینی نشان می‌دهد خانم‌هایی که روزانه میزان زیادی مگنیز مصرف می‌کنند کمتر در معرض دل درد قرار می‌گیرند و خلق و خوی‌شان بهتر است. لوبیا سبز منبع فوق‌العاده‌ی مگنیز و برای زنان یائسه بسیار مفید است. توصیه می‌کنیم در تهیه‌ی غذاهایتان از این ماده‌ی غذایی استفاده کنید.

**لوبیا سبز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد**

لوبیا سبز به‌طور سخاوتمندانه‌ای حاوی رنگدانه‌ای آنتی اکسیدانی به نام فلاونوئیدها است. فلاونوئیدها برای بدن ما بسیار مفیدند. نتایج پژوهش‌هایی که در دانشگاه Deakin استرالیا انجام شده نشان می‌دهد ترکیبات فلاونوئیدی رشد سلول‌های سرطانی سینه و روده‌ها را کاهش می‌دهد؛ یعنی زنده باد لوبیا سبز!

**لوبیا سبز دوست مفصل‌های شما**

افزایش یک فنجان لوبیا سبز به سالادهای مورد علاقه‌تان باعث می‌شود که میزان پتاسیم دریافتی‌تان به میزان ۱۹درصدافزایش پیداکند. واقعیت این است که بین آرتروز دست‌ها و زانو‌ها و میزان کم پتاسیم خون ارتباط زیادی وجود دارد!اگر بدنتان با کمبود پتاسیم مواجه باشد بیشتر در معرض درد مفاصل قرار می‌گیرد. اگر به سلامت مفاصل‌تان علاقه‌مند هستید حتماً لوبیا سبز را در برنامه‌ی غذایی‌تان بگنجانید. از این گذشته باید بدانید که پتاسیم نقش موثری در انعقاد خون ایفا می‌کند.

**لوبیا سبز حاوی فیبرهایی است که قلبتان را نجات می‌دهد**

فیبرهای حلال موجود در لوبیا سبز باعث می‌شود میزان کلسترول بد خون (LDL) کاهش یابد. علاوه بر این، متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند که این فیبرها باعث کاهش التهاب و فشار خون می‌شوند. برای همین قلب را در سلامت نگه می‌دارند. یک فنجان لوبیا سبز ۱۲ درصد نیاز روزانه‌ی ما به فیبرهای غذایی را تأمین می‌کند. باید بگوییم که باقالی ۱۹ درصد نیاز روزانه به فیبرها را تأمین می‌کند.

**لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد**

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که لوبیا سبز حاوی سیلیسیوم است که تراکم استخوانی زنان (غیر یائسه) و مردها را افزایش می‌دهد؛ در واقع لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد. نتایج پژوهشی که در موسسه‌ی Rayne Institute انگلستان انجام شد نشان می‌دهد که بدن سیلیسیوم موجود در لوبیا سبز را بهتر از سیلیسیوم موجود در مواد غذایی دیگر جذب می‌کند؛ در نتیجه این ماده در خدمت نیازهای بدن قرار می‌گیرد به ویژه این که استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد.

**لوبیا سبز میزان جذب آهن را بالا می‌برد**

ویتامین C آنتی اکسیدانی بسیار قوی است که به جذب آهن کمک می‌کند و در ساخت کلاژن تأثیر می‌گذارد. یک فنجان لوبیا سبزی که به غذاهایتان اضافه می‌کنید باعث می‌شود ۱۹درصد از نیاز روزانه‌تان به ویتامین C تأمین شود. زمانی که ویتامین c بدنتان بالا رود آهنی که مصرف می‌کنید بهتر جذب بدنتان می‌شود. به این ترتیب خطر کمبود آهن و کم خونی از شما دور می‌شود.

#### اقدامات حیاتی هنگام بروز درد قلبی

متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، بر لزوم آگاهی و اقدام سریع در مواجهه با درد قلبی تأکید کرد و گفت: رعایت اصول اولیه و تماس فوری با اورژانس می‌تواند از بروز پیامدهای خطرناک جلوگیری کند.

به گزارش ایسنا، دکتر فریا رایگان با اشاره به اینکه درد قلبی ممکن است در شرایط مختلفی از جمله هنگام خواب یا فعالیت‌های روزمره بروز کند، افزود: در صورت بروز درد در حین فعالیت، لازم است فرد بلافاصله فعالیت خود را متوقف کند.

وی، با تأکید بر اهمیت همراه داشتن دارو برای بیماران در معرض خطر اظهار دلشت: افراد مبتلا به انسداد عروق کرونر یا دارای سابقه سکته قلبی باید همواره قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی در دسترس داشته باشند.

این عضو هیات علمی دانشگاه درباره نحوه مصرف این دارو توضیح داد: در صورت بروز درد قلبی، ابتدا باید یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبان قرار داده شود و در صورت عدم بهبود طی پنج دقیقه، مصرف قرص دوم و سپس سوم مجاز است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، رایگان هشدار داد: اگر پس از مصرف سه قرص درد بهبود نیافت، باید بدون تأخیر با مرکز فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ تماس گرفت و به هیچ‌عنوان نباید شخصاً به بیمارستان مراجعه کرد.

وی در پایان با اشاره به اهمیت ارتقای آگاهی عمومی تأکید کرد: در صورت بروز هرگونه نشانه از درد قلبی، انجام اقدامات صحیح و بهره‌یز از خوددرمانی می‌تواند نقش مهمی در حفظ جان بیماران ایفا کند.