



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عزیزان  
علیهم الصلوات  
والتسلیمات

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir

# گنگوول گمستانی

﴿ دفتو چهارم ﴾

محمد اہمیتو گنگوول

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# کشکول گلستانی

نویسنده:

محمد امینی گلستانی

ناشر چاپی:

مؤلف

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۱۵	کشکول گلستانی جلد ۴
۱۵	مشخصات کتاب
۱۵	اشاره
۱۸	فهرست موضوعات
۳۱	پیشگفتار
۳۱	اشاره
۳۲	مختصری از زندگی نامه مؤلف کتاب
۳۴	تالیفات چاپ شده از مؤلف
۳۴	خواب سیده سکینه خانم طباطبائی
۳۷	کتاب های آماده چاپ و در دست تألیف
۴۰	بخش میوه جات شفابخش
۴۰	اشاره
۴۱	رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی
۴۳	بیماریهای قلبی
۴۴	چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟
۴۶	تغذیه در پوکی استخوان
۴۸	ویتامین D
۴۹	چربی و روغنها
۴۹	شیرینی ها:
۵۰	حبوبات:
۵۳	تغذیه در بیماریهای استخوان
۵۹	درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی
۶۰	تغذیه بعد از جراحی

- ۶۲ ..... رژیم غذایی
- ۶۷ ..... توصیه برای خانواده
- ۶۹ ..... اختلالات سلیاک (شکمی) در زنان بیشتر است
- ۷۰ ..... جلوگیری از گرفتگی مجدد عروق پیوندی با تغییر ژنتیکی
- ۷۰ ..... نوشابه های گازدار خون را اسیدی می کند
- ۷۱ ..... خواص داروهای گیاهی
- ۷۱ ..... خواص سیوس گندم
- ۷۱ ..... اشاره
- ۷۶ ..... درمان های شگفت انگیز با «سیوس گندم»
- ۷۸ ..... سیوس گندم به عنوان ملین
- ۸۰ ..... با اعجاز سیوس جو دوسر آشنا شوید!
- ۸۰ ..... سیوس جو دوسر همیار لاغری
- ۸۲ ..... سیوس جو دوسر، یبوست را از بین می برد
- ۸۳ ..... عسل
- ۸۳ ..... اشاره
- ۸۶ ..... عسل در طب کودکان:
- ۸۷ ..... عسل و بیماری های گوارشی:
- ۸۹ ..... تقسیم بندی انواع عسل
- ۹۰ ..... رس کردن (شکرک زدن)
- ۹۱ ..... عسل از دیدگاه بزرگان
- ۹۱ ..... عسل در ادیان
- ۹۲ ..... عسل با موم
- ۹۳ ..... خواص داروئی عسل
- ۹۵ ..... سم شناسی:
- ۹۶ ..... پرونده ها:
- ۹۷ ..... شیرین اما لاغرکننده

- از عسل کوهی تا زنبور خیابانی! ----- ۹۸
- اثرات درمانی عسل: ----- ۹۹
- درمان بیماری های کلیوی با عسل ----- ۱۰۲
- عسل و بیماری قلبی ----- ۱۰۲
- مصارف دیگر موم: ----- ۱۰۵
- عسل سر چشمه حیات ----- ۱۰۶
- ۲۰ معجزه عسل و دارچین ----- ۱۰۶
- سیب و خواص آن ----- ۱۱۱
- خواص سیب در کلام معصوم ----- ۱۱۱
- برای دندان ها و لثه ها مفید است ----- ۱۱۳
- از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل پیشگیری می کند ----- ۱۱۴
- سیب، معجزه طبیعت ----- ۱۱۵
- کلسترول بالای خون را کاهش می دهد ----- ۱۱۶
- سیب به سلامتی قلب کمک می کند ----- ۱۱۷
- سرشار از ویتامین است ----- ۱۱۷
- بیماری قلبی: ----- ۱۱۹
- اشاره ----- ۱۱۹
- بالا بودن کلسترول خون: ----- ۱۱۹
- سرطان: ----- ۱۱۹
- دیابت ----- ۱۲۰
- چاقی: ----- ۱۲۱
- سرکه سیب: ----- ۱۲۱
- غذاهایی که باید از خوردن شان اجتناب کنید ----- ۱۲۲
- سیب تخریب کلسترول: ----- ۱۲۴
- ۱۵ نکته درباره ویتامین C ----- ۱۲۷
- پرتقال ----- ۱۲۷

- ۱۲۷ ..... اشاره
- ۱۲۹ ..... یک منبع عالی از فیبرها
- ۱۳۱ ..... فشار خون
- ۱۳۱ ..... تاریخچه مصرف پرتقال
- ۱۳۲ ..... پرتقال
- ۱۳۵ ..... خواص دارویی:
- ۱۳۷ ..... معجزه لیمو ترش (معلوماتی)
- ۱۳۷ ..... اشاره
- ۱۳۸ ..... لیمو شیرین،
- ۱۳۹ ..... - لیمو باعث حفظ کلسیم بدن می شود.
- ۱۴۰ ..... لیمو شیرین و قلب
- ۱۴۱ ..... چند نکته در مورد لیمو شیرین
- ۱۴۲ ..... انگور و خواص آن
- ۱۴۲ ..... اشاره
- ۱۴۳ ..... آداب خوردن انگور
- ۱۴۵ ..... کشمش:
- ۱۴۵ ..... غوره:
- ۱۴۵ ..... خواص شیره انگور
- ۱۴۶ ..... موارد احتیاط
- ۱۴۷ ..... تبلیغات
- ۱۴۷ ..... خواص شیره خرما و ارده
- ۱۴۷ ..... اشاره
- ۱۴۹ ..... جذب وانتقال کلسیم
- ۱۴۹ ..... عملکرد کلسیم در بدن
- ۱۵۰ ..... عوارض کمبود کلسیم:
- ۱۵۱ ..... تهیه واستخراج

- ۱۵۲ ----- خواص شیمیایی
- ۱۵۸ ----- ماست بخورید تا قوی شوید
- ۱۵۸ ----- اشاره
- ۱۶۰ ----- اهمیت کلسیم برای بدن
- ۱۶۰ ----- مواد غذایی حاوی کلسیم
- ۱۶۱ ----- کمبود کلسیم چه علائمی دارد؟
- ۱۶۱ ----- خواص درمانی و غذایی سیر
- ۱۶۱ ----- اشاره
- ۱۶۳ ----- مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش اساسی
- ۱۶۳ ----- فواید سیر:
- ۱۶۵ ----- خواص درمانی و غذایی سیر (۲)
- ۱۶۷ ----- مضرات سیر:
- ۱۶۸ ----- نکاتی برای مصرف سیر:
- ۱۷۰ ----- عدس و خواص آن
- ۱۷۰ ----- اشاره
- ۱۷۲ ----- فواید عدسها
- ۱۷۴ ----- می خواهید قلبی شاد داشته باشید؟ پس عدس بخورید.
- ۱۷۵ ----- چگونه عدسی را انتخاب کنید و چگونه آن را ذخیره کنید.
- ۱۷۶ ----- عدس چیست؟
- ۱۷۹ ----- خواص درمانی عدس:
- ۱۸۰ ----- عدس به این کوچکی و این همه خاصیت
- ۱۸۱ ----- خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی را کاهش می دهد.
- ۱۸۳ ----- حبوبات و خواص آن
- ۱۸۳ ----- تأثیر حبوبات در کاهش وزن
- ۱۸۴ ----- حبوبات و کاهش وزن:
- ۱۸۶ ----- جو، سلطان فیبر غلات

- ۱۸۶ - ..... اشاره
- ۱۸۶ - ..... فشار خون و جو دو سر پرک
- ۱۸۶ - ..... دیابت و جو دو سر
- ۱۸۷ - ..... جلوگیری از انواع سرطان
- ۱۸۸ - ..... جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی و جو دو سر
- ۱۹۱ - ..... جو
- ۱۹۴ - ..... خواص جو
- ۱۹۷ - ..... سمنو یا مالت جو: .....
- ۱۹۷ - ..... ماءالشعیر: .....
- ۱۹۸ - ..... مجموعه: خواص مواد غذایی
- ۱۹۸ - ..... خواص دارویی: .....
- ۲۰۰ - ..... نگاهی به تحقیقات علمی جدید در مورد خواص درمانی جو: .....
- ۲۰۱ - ..... جو برای رفع یبوست: .....
- ۲۰۲ - ..... نان جو - نان جو چه ویژگی ای دارد؟ .....
- ۲۰۵ - ..... نان جو حجیم برای دیابتی ها مضر است! .....
- ۲۰۶ - ..... برنج - نان برنج چه خواصی دارد؟ .....
- ۲۰۶ - ..... اشاره
- ۲۰۷ - ..... خواص برنج
- ۲۱۲ - ..... نظری به تحقیقات جدید در مورد خواص برنج
- ۲۱۳ - ..... خواص برنج
- ۲۱۴ - ..... برنج برای مبارزه با سنگ کلیه
- ۲۱۵ - ..... مضرات: .....
- ۲۱۶ - ..... تاریخچه برنج
- ۲۱۶ - ..... فواید مصرف برنج
- ۲۱۷ - ..... مصرف برنج موجب کاهش تری گلیسیرید خون و کاهش فشار خون می
- ۲۱۷ - ..... برنج

- ۲۱۸ ----- برای کاهش وزن با برنج، فعالیت بدنی و ورزش را فراموش نکنید.
- ۲۱۹ ----- دانستنی‌ها در باره غذاهای چربی سوز
- ۲۱۹ ----- اشاره
- ۲۲۰ ----- موادی که کالری منفی دارند
- ۲۲۱ ----- کدام یک از غذاها چربی سوز است؟
- ۲۲۳ ----- روغن نارگیل است.
- ۲۲۴ ----- گریپ فروت
- ۲۲۴ ----- کرفس
- ۲۲۴ ----- گوجه فرنگی
- ۲۲۵ ----- سیر
- ۲۲۵ ----- کدو
- ۲۲۶ ----- انگور
- ۲۲۶ ----- قرص‌های چربی سوز را چگونه مصرف کنید!
- ۲۲۸ ----- بی‌ضررترین و ارزانه‌ترین درمان چربی و قند خون بالا؟
- ۲۲۸ ----- خواص فیبر
- ۲۳۰ ----- با سنبل الطیب بخوابید
- ۲۳۱ ----- به دستگاه گوارش تان آرامش بدهید
- ۲۳۲ ----- گیاهان دارویی خواب آور را بشناسید
- ۲۳۲ ----- اشاره
- ۲۳۳ ----- درمان بی‌خوابی، آرامبخش
- ۲۳۵ ----- رفع بی‌خوابی
- ۲۳۵ ----- جوشانده‌ای که موفقیت شغلی می‌آورد
- ۲۳۶ ----- داروهای گیاهی خواب آور
- ۲۴۰ ----- فواید گردو؟
- ۲۴۰ ----- اشاره
- ۲۴۴ ----- مهمترین خواص گردو:

- ۲۴۵ ..... خواص روغن گردو:
- ۲۴۷ ..... در صد گرم مغز گردو خام و خشک مواد زیر موجود است
- ۲۴۷ ..... خواص داروئی:
- ۲۵۱ ..... طرز استفاده:
- ۲۵۱ ..... غذاهایی که در طول رژیم باید از مصرف آنها خودداری کرد یا مصرف
- ۲۵۴ ..... در مورد چربی خون چه می دانید؟
- ۲۵۵ ..... رژیم غذایی برای چربی خون بالا
- ۲۵۵ ..... چند توصیه برای مراقبت از چربی خون:
- ۲۵۷ ..... - از استرس های خود بکاهید.
- ۲۵۹ ..... با فلفل سیاه به جنگ چربی بروید
- ۲۵۹ ..... کاهش چربی خون به خرفه
- ۲۶۰ ..... سایر خبرهای خواص خوراکیها
- ۲۶۰ ..... دارچین، ضد چربی خون و دیابت
- ۲۶۱ ..... فشار خون
- ۲۶۱ ..... توصیه های مهم برای کاهش فشار خون
- ۲۶۴ ..... عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:
- ۲۶۵ ..... چاقی:
- ۲۶۵ ..... آسان ترین راه های کاهش فشار خون
- ۲۶۶ ..... \* \* سیب زمینی و فشار خون
- ۲۶۷ ..... خوراکی هایی علیه فشار خون بالا و فشار خون پایین
- ۲۶۸ ..... تعریف و طبقه بندی فشار خون بالا:
- ۲۷۰ ..... از چه غذایی باید پرهیز کرد؟
- ۲۷۱ ..... سیب زمینی
- ۲۷۱ ..... اشاره
- ۲۷۲ ..... فواید سیب زمینی
- ۲۷۷ ..... خواص درمانی سیب زمینی

- ۲۷۸ ..... خواص شگفت انگیز کیوی
- ۲۸۱ ..... خواص داروئی کیوی و مضرات آن
- ۲۸۳ ..... مضرات:
- ۲۸۴ ..... خواص هویج
- ۲۸۴ ..... اشاره
- ۲۸۹ ..... آب هویج
- ۲۹۰ ..... برای فشار خون بالا
- ۲۹۰ ..... یبوست
- ۲۹۵ ..... خواص گوجه فرنگی
- ۲۹۵ ..... اشاره
- ۲۹۷ ..... خواص درمانی و غذائی گوجه فرنگی
- ۲۹۹ ..... تذکرات
- ۳۰۵ ..... بیماریهای غد و متابولیسم (دیابت)
- ۳۰۵ ..... اشاره
- ۳۰۹ ..... علامتها و نشانه های کاهش قند خون چیست؟
- ۳۱۲ ..... آموزش تغذیه برای مبتلایان به دیابت
- ۳۲۳ ..... دیابت و مسافرت
- ۳۳۹ ..... دیابت بارداری (Gestational Disbetes)
- ۳۴۳ ..... گیاههای داروئی پایین آورنده قند خون
- ۳۴۸ ..... خواص گردو
- ۳۴۸ ..... اشاره
- ۳۶۲ ..... کار کیسه صفرا و ترشح صفرا در انسان چیست؟
- ۳۶۵ ..... (غذاهایی که میباید پرهیز شود.
- ۳۶۵ ..... چرا بدون کیسه صفرا می توان زندگی کرد؟
- ۳۶۸ ..... پرسش و پاسخ هایی در مورد کیسه صفرا و سنگ های کیسه صفراوی
- ۳۷۹ ..... فواید و مضرات چای

۳۷۹ ..... اشاره

۳۸۰ ..... چای تازه دم، برطرف کننده خستگی

۳۸۴ ..... خواص فوق العاده خرمالو

۳۸۸ ..... ارزش غذایی خرمالو:

۳۹۷ ..... درباره مرکز

مشخصات کتاب

سرشناسه: امینی گلستانی ، محمد، 1317 -

عنوان و نام پدیدآور: کشکول گلستانی / محمد امینی گلستانی.

مشخصات نشر: قم: انتشارات محمد امینی گلستانی

مشخصات ظاهری: 7 ج.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: امینی گلستانی ، محمد، 1317 - -- وعظ

موضوع: اسلام -- مطالب گونه گون

موضوع: تاریخ

ص: 1

اشاره



كشكول گلستاني

محمداميني گلستاني

ص: 3

## فهرست موضوعات

محمد امینی گلستانی 1

فهرست موضوعات 5

پیشگفتار 11

مختصری از زندگی نامه مؤلف کتاب 12

تالیفات چاپ شده از مؤلف. 14

خواب سیده سکینه خانم طباطبائی 14

کتاب های آماده چاپ و در دست تألیف 17

رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی 21

بیماریهای قلبی 23

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟ 24

تغذیه در پوکی استخوان 26

ویتامین D 28

چربی و روغنها 29

شیرینی ها: 29

حبوبات: 30

تغذیه در بیماریهای استخوان 33

درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی 39

تغذیه بعد از جراحی 40

رژیم غذایی 42

توصیه برای خانواده 47

اختلالات سلپاک (شکمی) در زنان بیشتر است 49

جلوگیری از گرفتگی مجدد عروق پیوندی با تغییر ژنتیکی 50

نوشابه های گازدار خون را اسیدی می کند 50

خواص داروهای گیاهی 51

خواص سبوس گندم 51

درمان های شگفت انگیز با « سبوس گندم » 56

سبوس گندم به عنوان ملین 58

با اعجاز سبوس جو دوسر آشنا شوید! 60

سبوس جو دوسر همیار لاغری 60

سبوس جو دوسر، یبوست را از بین می برد 62

عسل 63

عسل در طب کودکان: 65

عسل و بیماری های گوارشی: 66

تقسیم بندی انواع عسل 68

رس کردن (شکرک زدن) 69

ص:4

عسل از دیدگاه بزرگان 70

عسل در ادیان 70

عسل با موم 71

خواص داروئی عسل 72

سم شناسی: عسل ماده ای کاملاً خوراکی است، ولی در موارد استثنایی 74

پرونده ها: 75

شیرین اما لاغرکننده 76

از عسل کوهی تا زنبور خیابانی! 77

اثرات درمانی عسل: 78

درمان بیماری های کلیوی با عسل 81

عسل و بیماری قلبی عسل به علت ترکیبات قندی به خصوص وجود گلوکز 81

مصارف دیگر موم: 84

عسل سر چشمه حیات 84

20 معجزه عسل و دارچین 85

سیب و خواص آن 90

خواص سیب در کلام معصوم 90

برای دندان ها و لثه ها مفید است 92

از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل پیشگیری می کند 93

سیب، معجزه طبیعت 94

کلسترول بالای خون را کاهش می دهد 95

سیب به سلامتی قلب کمک می کند 96

سرشار از ویتامین است 96

- بیماری قلبی: 98

- بالا بودن کلسترول خون: 98

- سرطان: 98

- دیابت 99

چاقی: 100

3 - سرکه سیب: 100

3 - غذاهایی که باید از خوردن شان اجتناب کنید 101

سیب تخریب کلسترول: 103

15 نکته درباره ویتامین C 106

پرتقال 106

یک منبع عالی از فیبرها 107

فشار خون 109

تاریخچه مصرف پرتقال 109

پرتقال 110

خواص داروئی: 112

معجزه لیمو ترش (معلوماتی) 114

لیمو شیرین، 115

- لیمو باعث حفظ کلسیم بدن

ص: 5

می شود. 116

لیمو شیرین و قلب 117

چند نکته در مورد لیمو شیرین 118

انگور و خواص آن 119

آداب خوردن انگور 120

کشمش: 122

غوره: 122

خواص شیره انگور 122

موارد احتیاط 123

تبلیغات 124

خواص شیره خرما و ارده 124

جذب و انتقال کلسیم 126

عملکرد کلسیم در بدن 126

عوارض کمبود کلسیم 127

تهیه و استخراج 128

خواص شیمیایی 129

ماست بخورید تا قوی شوید 133

اهمیت کلسیم برای بدن 134

مواد غذایی حاوی کلسیم 134

کمبود کلسیم چه علائمی دارد؟ 135

خواص درمانی و غذایی سیر (1) 135

مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش 137

اساسی دارد. 137

فواید سیر: 137

خواص درمانی و غذایی سیر (2) 139

مضرات سیر: 141

نکاتی برای مصرف سیر: 142

عدس و خواص آن 144

فواید عدسها 146

می خواهید قلبی شاد داشته باشید؟ پس عدس بخورید. 148

چگونه عدسی را انتخاب کنید و چگونه آن را ذخیره کنید. 149

عدس چیست؟ 150

خواص درمانی عدس: 153

عدس به این کوچکی و این همه خاصیت 154

\* خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی را کاهش می دهد. 155

حبوبات و خواص آن 157

تأثیر حبوبات در کاهش وزن 157

حبوبات و کاهش وزن: 158

جو، سلطان فیبر غلات 160

فشار خون و جو دو سر پرک 160

دیابت و جو دو سر 160

جلوگیری از انواع سرطان 161



قلبی - عروقی و جو دوسر 162

جو 165

خواص جو 167

سمنو یا مالت جو: 169

ماء الشیعر: 169

مجموعه: خواص مواد غذایی 170

خواص دارویی: 170

نگاهی به تحقیقات علمی جدید در مورد خواص درمانی جو: 172

جو برای رفع یبوست: 173

نان جو 174

نان جو چه ویژگی ای دارد؟ 174

نان جو حجیم برای دیابتی ها مضر است! 177

برنج 178

نان برنج چه خواصی دارد؟ 178

خواص برنج 179

نظری به تحقیقات جدید در مورد خواص برنج 184

خواص برنج 185

برنج برای مبارزه با سنگ کلیه 186

مضرات: 187

تاریخچه برنج 188

فواید مصرف برنج 188

مصرف برنج موجب کاهش تری گلیسیرید خون و کاهش فشار 189

خون می گردد. 189

برنج 189

برای کاهش وزن با برنج، فعالیت بدنی و ورزش را فراموش 190

نکنید. 190

دانستنی ها در باره غذاهای چربی سوز 191

موادی که کالری منفی دارند 192

کدام یک از غذاها چربی سوز است ؟ 193

روغن نارگیل است. 195

گریپ فروت 196

کرفس 196

گوچه فرنگی دارای پتانسیل زیادی برای کاهش وزن است. این ماده غذایی 196

سیر 197

کدو 197

انگور 198

قرص های چربی سوز را چگونه مصرف کنید! 198

بی ضررترین و ارزاترین درمان چربی و قند خون بالا؟! 200

خواص فیبر 200

ص: 7

با سنبل الطیب بخوابید 202

به دستگاه گوارش تان آرامش بدهید 203

گیاهان دارویی خواب آور را بشناسید 204

درمان بی خوابی، آرامبخش 205

رفع بی خوابی 207

جوشانده ای که موفقیت شغلی می آورد 207

داروهای گیاهی خواب آور 208

فواید گردو؟ 212

مهمترین خواص گردو: 215

خواص روغن گردو: 216

در صد گرم مغز گردو خام و خشک مواد زیر موجود است 218

خواص دارویی: 218

طرز استفاده: 221

غذاهایی که در طول رژیم باید از مصرف آنها خودداری کرد 221

یا مصرف آنها را به حداقل رساند: 221

در مورد چربی خون چه می دانید؟ 224

رژیم غذایی برای چربی خون بالا 225

چند توصیه برای مراقبت از چربی خون: 225

- از استرس های خود بکاهید.

227

با فلفل سیاه به جنگ چربی بروید 229

کاهش چربی خون به خرفه 229

سایر خبرهای خواص خوراکیها 230

دارچین، ضد چربی خون و دیابت 230

فشار خون 231

توصیه های مهم برای کاهش فشار خون 231

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند: 234

چاقی: 235

آسان ترین راه های کاهش فشار خون 235

\*\* سیب زمینی و فشار خون 236

خوراکی هایی علیه فشار خون بالا و فشار خون پایین 237

تعریف و طبقه بندی فشار خون بالا: 238

از چه غذایی باید پرهیز کرد؟ 240

سیب زمینی 241

فواید سیب زمینی 242

ص:8

خواص درمانی سیب زمینی 247

خواص شگفت انگیز کیوی 248

خواص داروئی کیوی و مضرات آن 251

مضرات: 253

خواص هویج 254

آب هویج 257

برای فشار خون بالا 258

یبوست 258

خواص گوجه فرنگی 263

خواص درمانی و غذائی گوجه فرنگی 265

تذکرات 267

بیماریهای غد و متابولیسم (دیابت) 273

علامتها و نشانه های کاهش قند خون چیست ؟ 277

آموزش تغذیه برای مبتلایان به دیابت 279

دیابت و مسافرت 288

دیابت بارداری 301 Disbetes Gestational

گیاههای داروئی پایین آورنده قند خون 305

خواص گردو 310

کار کیسه صفرا و ترشح صفرا در انسان چیست ؟ 323

(غذاهایی که میباید پرهیز شود).

چرا بدون کیسه صفرا می توان زندگی کرد؟ 326

رسش و پاسخ هایی در مورد کیسه صفرا و سنگ های کیسه صفراوی 329

فواید و مضرات چای 340

چای تازه دم، برطرف کننده خستگی 341

خواص فوق العاده خرمالو 345

ارزش غذایی خرمالو: 349

آشنایی با خواص و مضرات خرما 358

خرما 358

این افراد خرما نخورند! 362

منابع: 364

ص: 9

لطفاً پیش از شروع به مطالعه کتاب، این مقدمه را تماماً مطالعه نمایند.

1 - در اوقات فراغت، برای اینکه حوصله ام تنگ نشود، کتاب های گوناگون را، مطالعه می کردم یا از اینترنت استفاده می نمودم بعضی، از مطالب را نسخه برداری و یاد داشت می کردم، تا اینکه بصورت کتاب قطور و سنگین در آمد و حیفم آمد که آن را بلا استفاده رها سازم، لذا با مرور و کوچک ترین تنظیم، بصورت هفت جلد در آمده.

1 - خاندان رسالت. 2 - اصحاب. 3 - علما. 4 - میوه های شفا بخش. 5 - متفرقات در سه جلد.

2 - بعنوان امانت دار، هیچگونه دخل و تصرف در مطالب یا محتوی نکرده، آنگونه که در کتابها موجود بود، ثبت کرده و کوچکترین تغییری نداده ام که در نتیجه قسمتی از مطالب، تکرار یا مشابه هم در آمد که از اینجهت معذرت می خواهم.

3 - اگر ضمن مطالعه به مطلب ناخوشایندی برخورد کردید، لطفاً ببینید از کجائقل کرده ام، به منبع آن مراجعه کنید من هیچگونه مسؤلیتی در این مورد ندارم.

4 - بعلت هزینه سنگین چاپ و عدم امکان در دسترس قرار دادن این مجموعه را بصورت کتاب، فعلاً آن را برای ثبت در سی دی، به این صورت تحویل دادم، تادر صورت تمایل، عزیزان، از آن استفاده نمایند، اگر در آینده امکانات چاپ، پیش آید، چون مجلداتش زیاد است، انشاء الله، با تجدید نظر کلی و تقسیم بندی صحیح، آن را، به چاپ رسانده و در اختیار عزیزان قراردهم.

5 - در مورد بعضی از قضایا بحث به طول کشیده مانند جریان ام کلثوم و غیره، هر گوشه ای از آن را خواستم حذف نمایم، دیدم آن قسمت، خود نیز قابل استفاده است بدینجهت نخواستم، دست بزنم و ترتیبش را بهم بزنم. در پایان توفیق همه عزیزان و سروران را از ایزد منان خواستارم موفق باشید.

نام: محمد نام خانوادگی: امینی گلستانی ش ش 15 فرزند: حاج سردار مرحوم کشور: ایران، استان: اردبیل.

تخصص: فلسفه و فقه و اصول، تفسیر، تبلیغ. تألیفات (42). تحصیلات (خارج فقه و اصول و فلسفه). استادان معروف (21 نفر).

در سال 1329 شمسی از زادگاهش قریه گلستان در 30 کیلومتری اردبیل به مدرسه علمیه ملا ابراهیم اردبیل وارد و پس از گذراندن دوره مقدماتی صرف و نحو و منطق از استاد سید مسلم خلخالی و شیخ سعید اصغری و غیرهما.

در سال 1331 به حوزه علمیه قم وارد شده و نزد اساتید آنجا (آقایان شیخ عبدالکریم ملانی و سید جواد خطیبی و میرزا احمد پایانی و مسلم ملکوتی و میرزا محسن دوزدو زانی و غیرهم) استفاده نموده است، و در نیمه دوم سال 1334 به نجف اشرف وارد شده و از اساتید آنجا (آیات عظام سید ابوالقاسم خویی و سید محسن حکیم و شیخ مجتبی لنگرانی و عارف بزرگ شیخ محمدعلی سرابی و آقای تسوجی و سید اسدالله مدنی آذرشهری و غیرهم دروس فقه و اصول و فلسفه و تفسیر و غیره)، استفاده نموده است. و در تاریخ 1340 از نجف اشرف مراجعت نموده و در شهر توریستی سرعین اردبیل با صبیبه آیت الله حاج شیخ علی عرفانی از شاگردان علامه محمدحسین نائینی و هم دوره آیات عظام سید ابوالقاسم خویی و سید محسن حکیم ازدواج کرده و به مدت یازده سال در آن شهر که آن وقت یک روستای کوچک بیش نبود اقامت نموده است. در طول این مدت مشغول کارهای تبلیغی و علمی و فرهنگی شده و بناهای مفید و مجلل از خود به یادگار گذاشته.

مانند.

1 - مسجد مجلل و بزرگ حضرت بقیه الله الأعظم امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) به مساحت 800 متر به اضافه کتابخانه و شبستان زنانه و سایر

متعلقات و فضای باز مسجد 1400 متر.

2 - احداث چشمه های آب شرب چندین روستای اطراف سرعین.

4 - تأسیس صندوق های خیریه بنام حضرت باب الحوائج ابوالفضل (علیه السلام) که اول از 17 صندوق شروع و فعلاً بیشتر مناطق استان اردبیل را فراگرفته است.

در سال 1351 شمسی از سرعین به اردبیل مهاجرت نموده و مقیم گشته و در خلال مدت 14 سال اقامت در اردبیل به کارهای روحانیت و تبلیغاتی اسلامی و 11 سال سرپرستی حجاج بیت الله الحرام را ادامه داده است.

در سال 1357 شمسی از اردبیل به تهران مهاجرت کرده و در بحبوحه انقلاب اسلامی در نازی آباد ساکن شده و پس از پیروزی انقلاب.

در سال 1359 به اردبیل برگشته مشغول کارهای روحانیت خود شده و به تدریس و تفسیر قرآن مجید اشتغال داشته است. تا اینکه در سال 1365 دوباره به تهران برگشته و در خانه خیابان دانشگاه جنگ ساکن گشته و مشغول تبلیغ و تفسیر و کارهای مربوط به روحانیت شده است. تا این که در سال 1375 از تهران به قم هجرت نموده و در خانه پشت صدا و سیما ساکن شدند.

در سال 1375 شمسی در اردبیل زلزله ویرانگر به وقوع پیوست که در اثر آن تعداد یک صد و یازده روستا را از 25 درصد تا صد در صد ویران و گروه زیادی را به کام مرگ فرستاد.

در سال 1381 بنا به دعوت بزرگان سرعین جهت تبلیغ ماه مبارک رمضان، به آنجا رفته و با دیدن وضع مسجد امام زمان (علیه السلام) که در اثر زلزله مقاومت خود را از دست داده بود بازسازی و تقویت و توسعه داده و تعداد چهار باب مغازه برای هزینه مسجد، و ایجاد گنبد و مناره ها و کاشیکاریهای آنرا انجام داده است.

در این سفر باز به کارهای امور خیر شروع و ادامه داده است از جمله.

1 - مسجد مجلل باب الحوائج حضرت ابوالفضل علیه السلام به مساحت 1500 متر با متعلقات آن که در سال 1382 تا سال 1392 ادامه پیدا کرد، و الان مورد استفاده مردم محل و دهها هزار مسافر شهرتوریستی می باشد و در نظر است که تأسیس

حوزه علمیه و درمانگاه عمومی و 15 باب مغازه برای هزینه های مسجد را شروع نمایند انشاءالله.

2 - در زادگاهش روستای گلستان، که در اثر زلزله دو مسجد آنجا خراب شده بود، مسجد امیرالمومنین (علیه السلام) را بنا و تأسیس نموده و به پایان رساند.

3 - در سال 1382 مسجد مجلل در روستای (جن قشلاقی) از دهستان های یورتچی احداث و در سال 1384 تقریباً به اتمام رسید و مورد استفاده قرار گرفت.

4 - احداث غسل خانه های متعدد در روستاهای اطراف سرعین.

5 - با حصارکشی قبرستان سرعین که در وسط شهر، زیر پای حیوانات و مورد تجاوز ساکنین دور و بر قبرستان بود، محافظت نمود.

در دوران سکونت جدید قم مشغول تألیفات متعدد گشته که تعدادی از آنها را از نظر خوانندگان عزیز می گذرانیم.

### **تالیفات چاپ شده از مؤلف.**

1 - سرچشمه حیات - وزیری یک جلد 402 صفحه.

در این کتاب مطالب ارزنده علمی و دینی و فلسفی و طبی، درباره آب و آفرینش مخلوقات از آن از نظر قرآن و روایات و کلمات بزرگان فن که مورد استقبال دانشمندان و محققان داخل و خارج کشور قرار گرفت که در مدت کوتاه 4 مرتبه چاپ شد و فعلاً کمیاب می باشد.

2 - سیمای جهان در عصر امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف در دو جلد ضخیم وزیری 1283 صفحه در باره کیفیت کشورداری و مدیریت آن حضرت کشوری به وسعت کره زمین را از نظر فرهنگی و قضائی اقتصادی و نظامی و اجتماعی و هزاران مطالب نو و متنوع در این مورد که امتیازش را به انتشارات مسجد مقدس جمکران، واگذار و آن را چاپ و نشر می کند.

### **خواب سیده سکینه خانم طباطبائی**

ص: 13

در 29 ماه صفر سال 1386 در روز آخر روضه دخترم امینه خانم در شهر قدس من صحبت کردم و برای خانمها مسائل گفته و موعظه کرده و در نهایت چون روز شهادت امام رضا علیه السلام بود، به امام رضاعلیه السلام توسل نمودم، چند روز بعد دخترم امینه گفت: بابا یک نفر سیده خانم هست به نام سکینه طباطبائی که آن روز در مجلس روضه حضور داشت باگریه شدید گفت: از مجلس شما که رفتم شب خوابیدم در خواب دیدم در مجلس روضه شما هستم، ناگهان یک نفر سید نورانی که من تا آن روز شخصیت چنانی با آن نورانیت ندیده بودم وارد شد و مستقیماً رفت پیش حاجی آقا رو برو نشست و حاجی آقا در دستش دو جلد کتاب بود و با زبان عربی باهم صحبت زیاد نمودند و من هم پشت سر آن آقا نشسته گریه می کردم و به من متوجه شده و فرمود: زیاد گریه نکن چشمهایت خراب می شود تو که هر هفته نزد من هستی، دوباره با حاجی آقا به صحبت ادامه دادند و می دانستم راجع به آن کتاب صحبت می کردند، حاجی آقا آن دو جلد کتاب را به آن آقا تحویل داد و ایشان هم تحویل گرفتند و چون آش شما را من تقسیم می کردم آن آقا به من فرمود:

به هرکس که از آش می دهید هم نامش را بنویسید و هم آن را مهر نموده به من دهید و ما هم به این دستور عمل کردیم و تمامی آنها را لای کتاب حاجی آقا گذاشت و با خود برد، در این حال من به صدای گریه خودم از خواب بیدار شدم.

البته آن دو جلد کتاب (سیمای جهان در عصر امام زمان علیه السلام) است که در باره حالات و نحوه مدیریت و حکومت آن حضرت بعد از ظهور نوشته ام که انشاء الله مورد قبول آن آخرین امید قرار گرفته است و امتیاز آن را مسجد مقدس جمکران قم از من گرفت و خودشان چاپ کردند که خدا را شکر مورد قبول اقشار مختلف جامعه قرار گرفته است که

در مدت یک سال دوبار با تیراژ بالا 16 هزار جلد چاپ شده است والحمدلله.

3- از مباحثه تا عاشورا - در یک جلد وزیری 684 صفحه در باره مباحثه رسول خدا 6 با نصارای نجران و سرانجام تسلیم آنها و مقایسه آن جریان با سرگذشت پنج تن آل عبا: و عدم تسلیم مسلمانان نماهای دشت کربلا به امام حسین علیه السلام

فرزند آن حضرت و شهید کردن آن امام را با مظلومیت تمام. این کتاب حاوی مطالب جالب و مفید فراوان می باشد.

4 - والدین دو فرشته جهان آفرینش - در یک جلد وزیری در 320 صفحه در باره حقوق متقابل والدین و اولاد در برابر هم از نظر آیات و اخبار و گفتار بزرگان و مطالب فراوان در این مورد.

5 - آداب ازدواج و زندگی خانوادگی - وزیری 276 صفحه. کتابیست تحقیقی و تحلیلی درباره ازدواج جوانان عزیز و راهنمایی آنها در انتخاب همسر و کیفیت زندگی مادام العمر، از منظر آیات و اخبار و... که در واقع مکمل کتاب والدین دو فرشته جهان آفرینش می باشد.

6 - کتاب مهم اسلام فراتر از زمان - درباره پاسخ به کسانی است که ایراد نموده و اشکال می گیرند، دین اسلام چگونه می تواند تا دامنه قیامت، دنیای رو به ترقی روزانه را اداره نماید و اساساً رهبران این دین چه جایگاهی از علم و دانش داشتند که مدیریت جهان را تا آخر دنیا به دست گیرند. در این کتاب قسمت مهمی از پیشگوئیهای بزرگان اسلام آورده شده است (مانند فرمایش امیر مؤمنان علیه السلام به کمیل: یا کمیل بن زیاد هاهنا موضع قبرک ثم أشار بیده المبارکه یمیناً و شمالاً و قال ستبني من هاهنا و هاهنا دور و قصور ما من بیت فی ذلک الزمان الا و فيه شیطاناً أریل).

کلمه اریل لغت انگلیسی است که به گیرنده و آنتن اریال گویند، حضرت 1400 سال پیش نه انگلیسی بود و نه از صنعت آنتن اثری این بیان را داشتند. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: سیأتی: زمان علی اُمّتی یُخربون قباب الأئمه بالبنادیق به زودی می آید زمانی بر امت من، قبه (و گنبد) های قبرهای امامان را با بندق ها (یعنی با نارنجک یا بمب) ویران سازند!! دقت بفرمائید این کلام در زمانی گفته شده است که نه امامی شهید شده و نه در جائی مدفون شده بود و نه از گنبد حرّمها و اختراع بمب خبری بود که پس از قرنها در سامرا و قبلاً نیز در بقیع اتفاق افتاد یا روایت در مورد ازدواج همجنسها یتزوّج الرّجال بالرّجال و یتزوّج النساء بالنساء، و روایت لعن الله المتشبهین من الرّجال بالنساء و المتشبهات من النساء بالرّجال درباره

تغییر جنسیت دهندگان و صدها امثال این روایتهای، در 688 صفحه وزیری.

پیشگویی های آیات و روایات، از بزرگان دین در باره پیشرفت علوم آیندگان و اوضاع حیرت انگیز جهان، این کتاب در نوع خود منحصر به فرد و حاوی مطالب نوآوری زیاد می باشد.

7 - آغلار ساولان - سبلان گریان یا سبلان می گرید: رقی 50 صفحه. با زبان آذری در باره زلزله سال 1375 استان اردبیل و تخریب 111 بخش و روستا از 25 در صد تا صد در صد که یکی از آنها روستای گلستان زادگاه مؤلف و کشته شدن و زیر آوار ماندن 77 نفر از نزدیکان نسبی و سببی او و بیان نام تک تک آنها.

8 - 111 پرسش و پاسخ در بار امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف - رقی در 295 صفحه سوال و جواب های متنوع در طول سال های تبلیغی مؤلف در شهر توریستی و بیلاقی سرعین اردبیل و بیان مطالب نو.

9 - فلسفه قیام و عدم قیام امامان - در 198 صفحه جیبی در باره این که چرا بعضی از آن بزرگواران قیام و اکثرشان قعود نمودند و اساسا قیامی از آنها وجود داشت یا برایشان تحمیل نمودند و مطالب متنوع و مفید دیگر.

10 - گلستان سخنوران شامل 110 مجلس سخنرانی مذهبی در دو جلد وزیری 1511 صفحه چکیده ای از تبلیغات متنوع مؤلف.

11 - ولایت شرط قبولی اعمال در دو جلد.

12 - شرح دعاها و روزانه ماه رمضان.

### کتاب های آماده چاپ و در دست تألیف

1 - آیا و چرا - در زیر سؤال بردن برادران اهل سنت و علمای آنان و آوردن دلایل فراوان از کتاب های معتبر خودشان در باره اهل بیت، خاصه امیرمؤمنان و فاطمه زهراء علیهم السلام و اینکه چرا آنها به این دلایلها و اسناد خودشان عمل نمی کنند.

2 - 600 مجلس سخنرانی مذهبی در 12 جلد از منبرهای 55 ساله مؤلف و بیان مطالب متنوع دینی و اسناد و روایات فراوان در هر مقوله، که سخنرانان مذهبی و

منبری های محترم را از مراجعه به کتاب های متفرقه و جمع آوری مطالب برای بیان در سخنرانی هایشان. بی نیاز می سازد در 12 جلد و در دست تنظیم و آماده سازیست و بخواست خدا، بتدریج به چاپ خواهد رسید.

3 - رحمت واسعه - در باره رحمت عالمگیر و فراگیر خدای متعال و آوردن آیات و روایات متنوع و جریان های توبه کنندگان و شمول غفران الهی در باره آنها.

این کتاب امید دهنده گناهکاران و دور ساختن آنان از یأس و نومیدی و جذب دور شدگان از خدا را به سوی پروردگار بخشنده و مهربان.

4 - شب - کتابیست در باره برکات و فضایل و امتیازات شب و اینکه شب مردان خدا روز جهان افروز است و شب خود از مورد توجه بزرگان عالم و خلوتگه راز و نیاز آنان با معبودشان و مطالب فراوان در این موارد.

5 - عتابات قرآن - در باره این که چرا خداوند متعال بعضی از انبیاء علیهم السلام را، مورد عتاب قرار داده و آیا این عتاب ها با عصمت آنها منافات دارد؟ مانند (عفا الله عنک لم اذنت لهم) یا مسئله چیز دیگر است.

6 - خاطرات زندگی یا سرگذشت تلخ و شیرین من - این نوشته حاوی شرح حال دوران زندگی از بدو تولد تا امروز 1393/11/30 که به 400 صفحه رسیده است و هنوز هم خلاصه و امهات اوضاع و زوایای زندگی اش را می نویسند.

7 - دعای عرشیان بفرشیان - درباره استغفار فرشتگان و حاملان عرش خدا برای بنی آدم به استناد آیه 7 سوره غافر و سایر آیات، نزدیک به اتمام.

8 - نشانه هائی از او - کتابیست در باره آیات بیان کننده نشانه های خدا شناسی و روایات پیرامون آن.

9 - مرزهای زندگی - از دید آیات و روایات و سیره پیشوایان.

10 - مرز خوراکی ها و نوشیدنی ها - از منظر آیات و احادیث و پزشکی.

11 - نوادر - روایات و سرگذشت ها و نوادر جریان های گوناگون به صورت کشکول در 7 جلد.

12 - شیطان: علت وجودی او و پرسش و پاسخهایی درباره وی.

13 - مادران 14 معصوم علیهم السلام، هنگام ازدواج هیچکدام بیوه نبود.

14 - یاد داشتهای انترنتی ام در سایت «امینی گلستانی» در دو جلد که وسیله (مؤسسه مرکز تحقیقات علوم اسلامی «نور» حوزه علمیه قم) پخش می شود و هنوز هم ادامه دارد.

15 - متفرقات مطالب گلچینی شده از کتاب های فراوان گوناگون.

16 - تحدی یا دعوت به مقابله به مثل در باره اعجاز قرآن.

17 - نفیسه خاتون دختر حسن بن زید بن حسن نبیره امام حسن مجتبی علیه السلام.

18 - ولایت شرط قبولی اعمال جلد دوم.

19 - اسلام دین صلح و گفتگو با ادیان وزیری در دو جلد ضخیم.

20 - صفات متقین و مؤمنین از آیات و احادیث.

21 - مجالس: در دو جلد وزیری. سخنرانی های ماه رمضان و محرم در شهر توریستی سرعین اردبیل و اطراف.

بیشتر این کتابها با کتاب دو جلدی سیمای جهان که مسجد جمکران چاپ میکند و هم مسجد جمکران آن را داده، به سی دی ریخته شده که همه بتوانند از آن استفاده نمایند

و چندین کتاب دیگر ناتمام و در دست تألیف و مقاله های زیاد.

ص: 18

درمان بیماریهای قلب و کیسه صفرا.

«رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا وبعد از عمل جراحی کیسه صفرا»

دکتر حشمت الله کلباسی

متخصص بیماریهای دستگاه گوارش

کار کیسه صفرا در انسان انباشتن و تغلیظ صفرا است تا به هضم چربی کمک نماید.

وقتی که چربی وارد اثنی عشر می شود باعث تحریک و ترشح هورمون Cholecystokinin توسط مخاط روده می شود. هورمون مذکور از راه خون وارد کیسه صفرا شده و باعث انقباض آن می شود که در نتیجه صفرای غلیظ شده وارد مجرای کلدوک و بعد به روده کوچک وارد می شود که وجود آن برای امولسیفیکاسیون ( ذره ج ذره شدن ) ( Emulsification ) چربی های مورد نیاز است. قطع شدن جریان صفرا که بیماریهای کیسه صفرا به وجود می آید می تواند باعث اختلال هضم چربی ها شود.

در حدود 5 تا 10 درصد از افراد بالغ دچار بیماریهای کیسه صفرا می شوند التهاب و عفونت کیسه صفرا را کولسیستیت ( Cholecystitis ) و به وجود آمدن سنگ کیسه صفرا کوله لیتیاز ( Cholelithiasis ) می نامند تشکیل سنگ کیسه صفرا وقتی رخ می دهد که کلسترول، رنگ دانه های صفراوی، املاح صفراوی، کلسیم و مواد دیگر در کیسه صفرا رسوب می کنند. علت اصلی تشکیل سنگ کیسه صفرا نامعلوم است. رکود، عفونت و اختلال متابولیک و یا تغییرات شیمیایی به نظر می رسد

نقش داشته باشند. نشانه ها و علائم بالینی ( Symptoms در بیماریهای کیسه صفرا:

درصد بالایی از ناراحتی های کیسه صفرا بدون علامت و ( Silent خاموش هستند.

در زمانی که عفونت و یا مسدود شدن کیسه صفرا توسط سنگ در مجرای ( Cystic ) ( درد های کولیکی شدید در صورت انقباض کیسه صفرا پیش می آید - هضم و جذب غذاهای چرب باعث ناراحت شدن ( Discomfort بیمار و اختلال در هضم و جذب Imgaired Digestion چربی ها به علت مختل شدن ترشح صفروی به وجود می آید.

در بعضی از بیماران به دلایل نامعلوم تحملشان نسبت به بعضی از سبزیجات ( Legumes ) ( ج خربزه و میوه هایی مانند توت ( Berries کم می شود.

در کلیه سیستیت های حاد ج شکم درد ج نفخ شکم، حالت تهوع، استفراغ و تب نیز می تواند از علائم باشد.

برای رژیم غذایی بیماران کیسه صفرا اصل این است که ناراحتی بیمار را با دادن غذاهای کم چرب به حداقل برسانیم. از لحاظ کالری اکثر بیماران کیسه صفراوی وزن بالاتر از طبیعی داشته و رژیم کم کالری توصیه می شود.

Serles et al در سال 1970 ثابت کردند بیماری که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث زیاد شدن ترشح کلسترول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند. با کم کردن غذاهای کم چرب و Carbohydrates می توان بیماران را تا اندازه ای راحت نگه داشت.

### **رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی**

1 - غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی - قهوه و چای و آب میوه و نان ج ( Cornflakes I Cereals برشتوک) پنیر کم چرب - تخم مرغ هفته ای سه عدد چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ و یا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مربا - ژله - مارمالات و شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج ج سیب زمینی ج کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل موقعی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

2- غذاهایی که میباید پرهیز شود.

شیر چرب - بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد - کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی هایی مانند خامه و سس سالاد.

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرچربی و یا گوشت های چرب ج سوسیس - کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و غیره همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را تحمل نمایند بهتر است پرهیز گردد از میوه جات اوکادو ( Avocado ج سیب کال و میوه های توتی ( Berries ) را ممکن است بیماران تحمل نمایند به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل ج زیتون - شورها (از قبیل خیار شور) ذرت بوداده و چاشنی ها ( Relishes ) پرهیز به عمل آورد.

بعد از عمل جراحی کیسه صفرا و بیرون آوردن کیسه صفرا بیماران پس از مدت کوتاهی که از غذاهای کم چربی استفاده نمودند می توانند رژیم غذایی خود را تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایند.

ناگفته نماند که ممکن است به بعضی ها غذاهایی از قبیل شیر - سوسیس - کالباس و غیره حساسیت داشته و هضم این غذاهای برایشان مشکل باشد در این صورت بهتر است از خوردن غذاهایی را که نمی توانند تحمل نمایند پرهیز نمایند.

مقدار مصرف مایعات روزانه باید 2-3 لیتر باشد که این مقدار باید به طور

متناسب در طول مدت روز تقسیم شود حتی توصیه می شود در این گونه بیماران در نیمه خواب نیز مایعات خورده شود و به طوری که وزن مخصوص ادرار در طی شبانه روز هر زمانی در حد 1018-1020 باشد بنابراین بیمارانی که عرق زیاد می کنند و یا در شرایط گرمتری به سر می برند و کار آنها با فعالیت سنگین بدنی همراه است و یا اختلال گوارشی دارند باید آب بیشتری بخوردند که حجم کافی ادرار با وزن مخصوص فوق داشته باشند.

مسئله مهم دیگر مصرف انواعی از غذاهاست که در اسید و یا بازی کردن ادرار نقش دارند میدانیم بعضی از املاح در محیط اسیدی کریستالیزه می شوند و حتی گاهی با درمان ادرار را قلیایی و اسیدی می کنند به هر جهت مهمترین غذاهای اسیدی کننده مواد پروتئینی است و قلیایی کننده ها سبزیجات و میوه جات هستند که لیمو نقش شاخصی در این میان دارد.

## بیماریهای قلبی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها می باشد.

این رسوب ها سبب محدود کردن عبور خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود. روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می شود.

تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

### چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باور هستند که این ماده مستقیما به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان

میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماری های قلبی به میزان درصد در مردان و درصد در زنان می شود.

در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید می باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.

مصرف ماهی حداقل بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول

خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال دی ال کمک می کند.

روغن زیتون، - روغن کانولا، - مغزها - و دانه ها - حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می کنند.

میوه ها و سبزی ها - حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.

مصرف حداقل روزانه واحد از این غذاها توصیه می شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی ها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن ها سبب افزایش سطح ال دی ال می شود.

انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.

چند نکته:

به سیگاری ها توصیه می شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن

می شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند. استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می شود.

## تغذیه در پوکی استخوان

کلسیم و ویتامین D از مهم ترین مواد موجود در بدن می باشند.

برای داشتن استخوانهای قوی باید کلسیم و ویتامین D کافی در بدن وجود داشته باشد. به غیر از این، مواد فوق را برای سلامت قلب، ماهیچه ها، اعصاب و برای این که خونریزی از زخمهایمان بند بیاید نیاز دارید، البته ما روزانه مقداری از کلسیم بدنمان را از راه مواد دفعی بدن مثل عرق، ادرار و مدفوع، پوسته هایی که به طور طبیعی از پوستمان می ریزد، ناخنها و موهایمان، از دست می دهیم. بنابراین مخصوصاً برای جلوگیری از پوکی استخوان باید در مواد غذایی که مصرف می کنیم، کلسیم کافی وجود داشته باشد (پروتئین، منیزیم، روی، ویتامین آ و ویتامین ث همه برای سلامت استخوان ضروری اند)

بهترین راه به دست آوردن کلسیم، خوردن غذاهای پرکلسیم است مانند:

ث لبنیات: شیر، پنیر و ماست (انواع کم چربی را انتخاب کنید و نگران نباشید که کلسیم کمتری را به دست می آورید، زیرا کلسیم این غذاها همراه چربی آنها نیست). اگر نمی توانید شیر را تحمل کنید، ماست و پنیر جایگزینهای خوبی هستند.

ث ماهیهای نرم استخوان: نظیر ماهی آزاد، ساردین، کیلکا

ث سبزی های تازه

ث خشکبار

ث حبوبات

ث سویا

ص: 25

بدانید که اگر کسی در نیمه اول زندگی، کلسیم، خوب مصرف نکند، به سختی می تواند آنرا در نیمه دوم زندگی جبران کند.

اگر بخواهیم به شما با توجه به سنتان توصیه کنیم لازم است بگوییم:

#### \* تا سالگی

بانک استخوانتان را با ذخیره ی کلسیم سرشار کنید. به نظر می رسد استخوانهای نوجوانان برای جذب کلسیم ساخته شده است. استخوانهای نوجوانها برای آن است که کلسیم را جذب کنند و از آن استفاده کنند. در استخوانها، ابتدا داربستهایی از پروتئین به طور میکروسکوپی ساخته می شود و بعد این داربستها به وسیله کلسیم، پر و انباشته می شود. بدین ترتیب استخوانهای متراکم ما ساخته می شود. در این سال ها برای ساختن استخوانهای قوی به حداقل

میلی گرم کلسیم نیاز دارید. سعی کنید به جای انواع و اقسام نوشابه ها، (روزانه

لیوان) شیر بنوشید. همچنین از منابع دیگری که کلسیم دارند مثل ماست، پنیر، سبزی ها با برگ سبز تیره زیاد مصرف کنید.

#### \* تا سالگی

گرچه در این سالها به راحتی استخوان ساخته نمی شود، ولی استخوانهای شما در همین سن به حداکثر قدرت خود خواهند رسید. مهم است که در این سالها ورزش کنید و دریافت کلسیم کافی داشته باشید. شما تقریباً روزانه به میلی گرم کلسیم نیاز دارید. شرکت در ورزشهایی که در آن ها پاهایتان وزن شما را تحمل می کنند شما را در ساختن استخوانهای محکمتر کمک می کند.

#### \* تا سالگی

ممکن است به تدریج شروع به از دست دادن استخوانهایتان کرده باشید. در چنین مرحله ای از زندگی دریافت مقدار کلسیم کافی ( میلی گرم) و ورزش برای در حداقل نگه داشتن سطح کاهش قدرت استخوان ضروری است. بیشتر زنان در - سالگی یائسه می شوند. اگر قبل از این سنین قاعدگی شما نامنظم شده یا علائمی از یائسگی دارید، در رابطه با پوکی استخوان نیز با پزشکتان مشورت کنید. در ضمن شاید لازم باشد در مورد روشهای سنجش تراکم استخوان

که مقدار پوکی آن را نشان می دهند، از پزشکتان سؤال کنید.

\* بالای سال:

زنانی که وارد مرحله ی یائسگی شده اند، ممکن است سالانه تا قسمت از صد قسمت قدرت استخوانشان را از دست بدهند. از پزشکتان سؤال کنید؛

ث آیا برای جلوگیری از پوکی استخوان و کمتر شدن بیماری نیاز به دارو دارید یا نه؟

ث چه نوع داروهایی برای شما می تواند مناسب باشد؟

دریافت مقدار کلسیم کافی و ورزش هنوز مهم اند. شما باید حداقل میلی گرم کلسیم دریافت کنید. باید سعی کنید به اندازه ی کافی در معرض نور آفتاب باشید تا ویتامین D لازم را دریافت کنید. حداقل دقیقه در روز و سه بار در هفته پیاده روی داشته باشید. بعضی افراد به داروهای دارای کلسیم نیاز دارند که در این باره می توانید با پزشکتان مشورت کنید.

## ویتامین D

چرا ما به ویتامین D نیاز داریم؟ ویتامین D در برابر جذب کلسیم مثل کلید دری قفل شده اثر می کند. ویتامین D مثل کلیدی است که در قفل شده ی روده ها را به طرف جریان خون باز می کند و اجازه می دهد کلسیم جذب شده از مواد خوراکی، از روده ها وارد جریان خون شده به وسیله ی آن به جاهای لازم مثل استخوانها برسد. ویتامین D همچنین روی کلیه ها اثر می کند و مانع دفع کلسیم از راه ادرار می شود. ویتامین D در پوست بر اثر تابش آفتاب ساخته می شود. میزان ویتامین D ساخته شده در پوست، در اوقات مختلف روز، فصول مختلف، نواحی مختلف دنیا و نوع رنگ پوست فرد فرق می کند. معمولاً اگر صورت و دستها، روزانه

دقیقه در مقابل نور آفتاب قرار بگیرند (به شرطی که کرم ضد آفتاب روی پوست نباشد) ویتامین D لازم برای بدن فراهم می شود. نور آفتاب باید مستقیم به پوست بتابد. شیشه پنجره ها و لباسها و آلودگی هوا مانع از اثر نور آفتاب برای ساختن

ص: 27

ویتامین D می شوند. هر چه پوست بدن روشنتر باشد ویتامین D بیشتری ساخته می شود. بعضی از غذاها که ویتامین D زیادی دارند عبارتند از زرده تخم مرغ، ماهی های روغن دار، ماهیهای آب شور، جگر و غلات طبیعی. در زمستانها وقتی فرد نتواند از خانه خارج شود و در معرض نور آفتاب قرار بگیرد، ویتامین D کمتری در بدن ساخته می شود. همچنین با افزایش سن، توانایی پوست برای ساختن ویتامین D کاهش می یابد. بنابراین شاید افراد مسن نیاز داشته باشند که از دارو برای به دست آوردن ویتامین D استفاده کنند. در این باره با پزشکتان مشورت کنید.

با توجه به مطالب بالا، رژیم غذایی متعادل و متنوع که کلسیم و ویتامین D لازم را به بدن شما برساند می تواند با برنامه غذایی که در ادامه خواهد آمد تامین شود.

## چربی و روغنها

استفاده روزانه از قاشق مرباخوری (گرم) روغن گیاهی،

(آفتابگردان، ذرت، زیتون، کنگر و دانه ی شلغم) که گرم نشده باشد

(روغنی که در سالاد استفاده می شود). البته روغنها باید کیفیتی مناسب داشته باشند. برای آماده سازی غذا بیش از قاشق مرباخوری روغن آشبزی (روغن زیتون یا روغن بادام زمینی) استفاده نکنید. روزانه بیش از قاشق مرباخوری کره یا مارگارین روی نان صبحانه خود نمالید. روزانه بیش از یک وعده غذای چرب و خیلی سرخ شده مثل سیب زمینی سرخ شده، سوسیس، سسها، کیکها و شکلاتها مصرف نکنید.

## شیرینی ها:

شیرینی ها را به مقدار متعادل مصرف کنید.

خیلی از آنها در خود چربی دارند. چنانچه بعد از غذا از، دسر استفاده می کنید، تکه ای کوچک بخورید. از دسرهایی استفاده کنید که منبع خوب کلسیم اند مثل شیر یا ماست.

## حبوبات:

ترکیبات غلات و سیب زمینی:

روزانه حداقل سه وعده از ترکیباتی بخورید که قند طبیعی زیادی دارند. نان، سیب زمینی، برنج، غلات و ماکارونی غذاهایی هستند که قند طبیعی زیادی دارند. این که روزانه چه مقدار از آنها استفاده کنید، بسته به فعالیت بدنی روزانه ی شما دارد.

شیر و فرآورده های آن:

نوجوانان و بزرگسالان تا سال و زنان شیرده باید - وعده (هر وعده معادل یک لیوان) در روز شیر بخورند. اگر شیر را تحمل نمی کنید، ماست و پنیر جایگزین های خوبی اند. پیاله ای ماست و دو قطعه پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر، کلسیم دارند.

نوشیدنی ها:

روزانه حداقل حدود / لیتر مایعات بنوشید (تا لیوان). ترجیحاً از نوشابه های غیر شیرین استفاده کنید. قهوه، چای، چای سیاه و نوشابه های کولا را خیلی نخورید. آب معدنی چنانچه از کلسیم غنی باشد نوشابه ی خوبی است.

به طور خلاصه:

1 - روزانه - قسمت شیر یا فرآورده های آن را بخورید.

ص: 29

2 - گوشت زیاد نخورید.

3 - هرگز الکل مصرف نکنید. (الکل دفع کلسیم را از بدن زیاد می کند

4 - نمک، زیاد مصرف نکنید.

در ایران تحقیقات نشان داده است که مردم معمولاً روزانه کمتر از میلی گرم کلسیم مصرف میکنند. دخترها حتی کمتر از پسرها کلسیم مصرف می کنند. پس حتماً به مصرف کلسیم و ویتامین D در غذایان دقت کنید. اگر خانمی یائسه اید و برای درمان پوکی استخوان، از داروی خاصی استفاده می کنید، بدانید که اگر کلسیم کافی نخورید، این داروها هیچ فایده ای ندارند، زیرا ماده ی اصلی در بدنتان وجود ندارد که این داروها کمک کنند که استخوان با آن ساخته شود یا از تخریب استخوان جلوگیری کنند.

تغذیه در بیماریهای کلیوی

رژیم غذایی در بیماران بر اساس ناتوانی انجام کار کلیه ها تنظیم می شود.

اعمال طبیعی کلیه ها عبارتند از:

1 - دفع مواد زائد. از ته

2 - تنظیم حجم قوام مایعات بدن «آب و الکترولیت»

3 - ساخت و پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها بنابراین صرف نظر از علت اولیه نارسایی کلیه مثلاً فشارخون، دیابت گلو مرو نفریت مزمن که بعضاً رژیم غذایی خاص خود را نیز لازم دارند در این دسته بیماران دفع آب - سدیم - کلر - منیزیم ج فسفر ج تعدادی از اسیدهای آلی و غیر آلی ج پایانه مواد پروتئینی. از ته مختل می شود.

از طرف دیگر جذب موادی چون ویتامین D ج کلسیم ج اسید فولیک ج ریبولوین ج آهن دو ظرفیتی مختل می شود و همچنین بعضی از مواد از جمله پیریدوکسین «ویتامین - B6 اسید فولیک ج ویتامین C افزایش دفع پیدا می کند و نیز موادی مثل ویتامین D3 فعال ساخته نمی شود و نکته آخر اینکه این بیماران دچار

ص:30

هیپر لیپیدی خصوصا افزایش تری گلیسیرید خون می شوند که نه به جهت زیادتر ساخته شدن بلکه به علت عدم دفع کافی آن است.

بعضی از این اختلالات با دیالیز قابل اصلاح است ولی بیمارانی تحت درمان با دیالیز قرار می گیرند که دفع خیلی پایین تری دارند که بدون دیالیز قادر به زیست نیستند. لذا بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها به دودسته بیماران دیالیزی و غیر دیالیزی «بیماران فونکیسون بهتر کلیه ها» تقسیم می شوند.

پرهیز:

اعتقاد بر این است که شاید تنها جایگاه رژیم در جلوگیری از سنگهای کلسیمی است که چنانچه بررسی علتی اولیه و رفع آن موفقیتی نداشت محدودیت مصرف کلسیم زیاد است و نیز باید با کمتر نمودن مصرف کلسیم مصرف کلرور سدیم را هم کم نمود.

مهمترین مواد غذایی دارای کلسیم پنیر و پروتئین های حیوانی است.

اما گاهی اعتقاد بر این است که به جهت عدم جذب کلسیم از روده موادی که علاقه زیادی به باند با کلسیم دارند می دهند. مثلا غذاهای دارای اگزالات زیاد.

در نتیجه در نوشتن رژیم غذایی تفاوت های زیادی به چشم خواهد خورد که ممکن است بیمار را دلسرد نماید در مورد سنگهای با منشا اسید اولیک که محدودیت غذایی چندان مفید نیست ولی بعضی مطالعات اثرات خوبی را در رعایت رژیم غذایی تایین می کنند ولی به طور کلی محدودیت رژیم غذایی به مصرف پروتئین حدود 90-100 گرم در روز یعنی ایجاد حداقل پورین و نیز قلیایی کردن ادرار با غذا و چنانچه زیاد باشد مصرف موادی چون جوش شیرین.

در سنگهای سیستنی بهترین رژیم غایی آب درمانی است و قلیایی نمودن ادرار مع الوصف پرهیز از غذاها مثل حبوبات، آجیل، مرغ و تخم مرغ توصیه میشود. در مواردی که نوع سنگ نتوان به طور دقیق تعیین نمود. رژیم غذایی با پورین کم و اگزالات کم توصیه میشود ولی به طور کلی مصرف مایعات در کلیه ها سنگ ساز مفید است.

ص: 31

## تغذیه در بیماریهای استخوان

تغذیه در تمام بیماریهای ارتوپدی نقش و جایگاه علمی دارد. یعنی اگر بتوانیم مریضی را زودتر راه بیندازیم تا به زندگی عادی خود بپردازد، هم به خود بیمار و هم به خانواده او کمک زیادی می شود به عبارت دیگر اگر تغذیه بتواند این نقش را ایفا کند که می کند. قدم خیلی مهمی در درمان بیماریها برداشته و مهمتر این که اگر از این طریق بتوانی کاری کرد که افراد کمتر بیمار شوند و کمتر بیکاریهای عضلانی و استخوانی پیدا کنند مسلماً کمک زیادی به اجتماع می شود. به همین لحاظ تمام انجمن های پزشکی که با استخوان و عضلات سر و کار دارند مثل انجمن های ارتوپدی و روماتولوژی، و انجمن هایی که با غدد داخلی ارتباط دارند و احیاناً با افراد مسن و درمان بیماریهای خاص این سنین سر و کار دارند کوشش می کنند به راه کارهایی برسند که استخوان ها و عضلات بیشتر کار کنند و دیرتر از کار بیفتند و عارضه پیری، ناتوانی و از کار افتادگی و زمین گیر شدن و در خانه ماندن عقب بیفتند.

تغذیه در بیماریهای عفونی

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعاً به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

1 - تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی، شامل بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی (بوتولیسم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک (بروسلوز و تیفوئید)

2 - تغذیه در بیماران عفونی (محدودیتها و ممنوعیتها)

3 - درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

4 - تغذیه در بیماران با نقص دفاعی شدید

تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی

قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدمتا به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می‌کنم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذای کافی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح «دوایش ته دیگ است.»

در عصر قبل از آنتی بیوتیک‌ها، یکی از بیماریهای کشنده بشر، سل بود که متأسفانه هنوز هم هست، وقتی کسی مسلول می‌شد او را به یک باشد. وش آب و هوا منتقل می‌کردند و غذاهای مقوی می‌دادند درمان تقریباً به همین صورت انجام می‌شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراحتگاه آنها را جایی می‌ساختند که فضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذای کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی، روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می‌کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می‌شود. یعنی خانمی که حامله می‌شود در واقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامین کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معمولاً سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می‌کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می‌شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می‌تواند ضامن رشد کودک باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عمر ابقا می‌کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد. در تمام مراحل بعدی رشد نمی‌تواند در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می‌کنم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است.

تغذیه مناسب با شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکسیناسیون ها هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه مبنای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مرفه از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع انسانهای محرومی هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلاً دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکسن سل بزنیم آنهایی که تغذیه کافی می شوند کمتر از آنهایی که واکسن زده اند به سل مبتلا می شوند.

احتمال بروز سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکسن سل هم زده اند بسیار کمتر می شود.

#### نقش تغذیه در ایجاد بیماریها

غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند منشأ بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسمومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسمومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها «وبا» است. چنانچه در همین تهران، زاهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موضعی شاهد بروز بیماری «وبا» هستیم.

مسمومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و

رستوران‌ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می‌کند و خیلی‌ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماری‌های انگلی که بررسی می‌شوند بیش از یک انگل دارند و می‌توانند آلودگی و بیماری‌های انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی‌کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کنسور شده که خراب می‌شوند از رده خارج نمی‌شوند که بسیار خطرناکند. همین‌طور کشک‌هایی که در ظرف‌های مخصوص نگهداری می‌شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می‌توانند باعث بیماری‌های مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب روده یا تیفوئید یا حصبه هم یکی از بیماری‌های خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می‌یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک که طی سال‌های اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می‌یابد به ویژه نزد کودکان می‌تواند سبب ایجاد اسهال‌های شدید و بیماری‌های عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می‌شود و معمولاً از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می‌کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقاً به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیمارستان‌ها تیفوئیدی را چنان‌که از خوردن غذا محروم می‌کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می‌شود. مثلاً می‌گویند بیمار حصبه‌ای نباید نان بخورد.

یکی از بیماری‌های مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان‌طور که مس دانید تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می‌توان ایجاد بیماری کند و انسان به‌طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتاً غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. (مثلاً پنیر از شیر نجوشیده به عمل می‌آید.) مبتلا می‌شود.

معمولاً پنیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پنیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آمیبی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر نیم پز گوسفند منجر به بیماری «توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده باز می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غدد لنفاوی می شود. اگر خانم حامله ای فرضاً دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سقط در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای متمدن و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در بچه ها بیشتر از بالغین است.

بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می شود.

#### نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

جای تاسف است نه تنها عامه مردم دچار سوء برداشتهائی در مورد بیماریهای تب دار می باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزیهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می شود یک چیز کلی را در مورد بیماران تب دار مطرح کرد. آن، اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به تامین انرژی دارد.

بیماری که تب دارد ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتواند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما نتوانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم.

متأسفانه یکی از نکاتی که همیشه فراموش می شود در درجه اول تغذیه این

بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می کنیم، باید فکر کنیم چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تامین کنیم. و بعد به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.

آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است تفکرات غلط و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصبه را یاد آوری کنیم.

این طور رایج است که به بیمار حصبه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می خواهیم بیمار بر بیماری غلبه کند باید او را تقویت کنیم که گار این کار را بکنیم حتی اگر دارو ندهیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می توان گفت که چیزی که بیمار حصبه ای را از بین می برد سوء تغذیه است یعنی محروم کردن او از خوردن گوشت، نان و میوه که ممنوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهای بیمار طلب می کند در اختیارش بگذاریم. در سرماخوردگی ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و متأسفانه اگر ما پزشکان بگوییم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایی نخواستہ اتفاقی بیفتد می گویند طیب مسئول است.

البته ما می دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه های مثل خریزه و انگور محرک هستند و اگر بیماری حساسیت نشان بدهد و احیانا گلویش ناراحت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخورده باید سبزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و مواد غذایی و هیدروکربن هم مصرف کند. مگر اینکه بیماری خاصی مثل دیابت و یا اوره داشته باشد که توصیه می کنیم مواد قندی و مواد گوشتی کمتر مصرف کند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلا مانع است.

در رابطه با بیماران مزمن عفونی، مثلا مسلولین و بیمارانی که دچار بیماری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا بیماران سرطانی یا بیمارانی که فلج هستند. کاهش قدرت عضلانی و لاغری آنها قبل از آن که مربوط به بیماری آنها باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایط غذایی کافی به آنها برسانیم.

## درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی

در بیماریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان و یا در نتیجه توکسین (سم) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به ویژه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیماریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کالری، ضعف و لاغری ایجاد می شود. برای درمان اینها جبران انرژی تحلیل رفته و یا جبران کاهش وزن است. به همین منظور برای همه بیماران تغذیه اصل است خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاغری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملا نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیماری است. اگر فرضا برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالا به مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ بیماران بروز عفونتهای ثانویه ایست که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.

مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا فلج او از بین می رود و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های ریوی می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده اگر عفونت کند به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است نتوانیم کاری کنیم.

در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و باید به این شاه کلید توجه داشته باشیم و پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی، برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم.

وقتی صحبت از نقص دفاعی شدید می‌کنیم بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است. ممکن است در حال عادی غذایی سمی کنسرو (نیمه کنسرو) را بخوریم و دچار بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم ممکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلبول‌های سفیدشان زیر یا کمتر از آن است تاکید می‌کنیم از غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و می‌توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می‌شود به صورت کمپوت مصرف کنند. و در دورانی که گلبول‌های سفید زیر است از مصرف خشکبار خودداری کنند. مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلبولهای آنها به بالای و رسید می‌توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاده کنند.

در پایان جا دارد که از بالانس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الآن یک بیماری شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی داشته باشیم. متأسفانه چیزی که امروز به آن توجه نمی‌شود زیان‌های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است.

واقعیت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت نزد افراد چاق خطرناک است یک ذات‌الریه نزدیک آدم چاق بیشتر باعث مرگ می‌شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می‌کنم پرخوری مازاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدید می‌کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

## تغذیه بعد از جراحی

بیمارانی که عمل جراحی می‌شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقب می‌شوند زمانی که این بیماران به منزل منتقل می‌شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا

متخصصان تغذیه را اجرا نمایند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می باشد و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم های غذایی کامل تری استفاده نماید.

تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبلا با رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصا در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقا در نظر داشته و به آنها عمل کنید. و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.

قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کنند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوء تغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معمولا بی اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

بیمارانی که جراحی شده اند و یا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل نمایند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد.

رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سبوس غلات و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشتهای تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط با شیر استفاده نمود و یا می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد.

رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند ورد استفاده قرار گیرد.

رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماریهای سخت، در مواردی که بیمار دچار

تب، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می‌شود مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم‌رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه‌های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می‌باشد.

در شروع استفاده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک و ساعت به ساعت می‌باشد و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل در ساعت می‌رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه‌ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می‌توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل‌تر است استفاده نمود.

### رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماریها را تا حدودی سپری نموده‌اند، با بهبودی نسبی خود می‌توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده نمایند.

مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می‌شود که تدریجاً می‌توان وارد برنامه غذایی بیمار نمود.

این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معمولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ‌های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی می‌باشد. این سوپ‌ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده‌ها را زیادتر کرد، تا اینکه به وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد می‌توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه نمود و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل نماید با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می‌تواند از رژیم‌های غذایی نرم که رژیم کامل‌تر است استفاده کند.

س - تغذیه ای که بتواند این نقش مهم را ایفا کند چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

ج - برای یک فرد عادی سالم یک پایه معمولی در تغذیه کافی است. البته عواملی که باعث می شود بدن انسان سلامت بماند و مسیر عادی حیات را طی کند فقط تغذیه نیست بلکه عوامل دیگری به این روند کمک می کند ولی از نظر تغذیه آنچه در راس قرار می گیرد، غذاهایی است که کالری مورد نیاز را تامین نماید و هر چه بیشتر پروتئین و کلسیم داشته باشد و در مقابل مواد فندی، نشاسته ای و چربی کمتر داشته باشد. یعنی اساس کار را بر این می گذاریم که به مقدار کافی ویتامین و کلسیم به فرد برسد تا آنچه در اثر فعالیت تحلیل می رود جبران گردد.

سؤال - در بیماریهایی مثل پوکی استخوان و نرمی عضلات و مشکلاتی که در مفاصل وجود دارد آیا تغذیه و برنامه غذایی مناسب هر بیماری لازم است یا نه؟

جواب - اگر کسی بیمار باشد. یعنی از نظر استخوانی و عضلانی مشکلاتی داشته باشد معمولاً اشکالات طبقه بندی می شوند. مسلماً رژیم غذایی هم با توجه به آن مشکلات متفاوت خواهد بود. واقعیت این است که هر چه سن بالاتر می رود احتمال تحلیل روی و پوک شدن استخوان ها بیشتر می شود که البته ما نمی توانیم از این رخ داد کاملاً جلوگیری کنیم اما می توانیم از طریق مواد غذایی که کلسیم فراوان دارند مثل مواد لبنی و میوه و سبزیها روند آن را کند تر کنیم و بازسازی استخوان ها را تا حدی سریع تر کنیم. البته فعالیت در کنار این تغذیه می تواند کمک مؤثری باشد. یعنی کلسیمی که وارد بدن می شود، جذب و تمرکز آن در استخوان یک دوره یا گردش خاص دارد و انجام این گردش به فعالیت فردی بستگی دارد در خیلی از کشورهای غربی دیده می شود که آدم هایی به خاطر موقعیت آب و هوایی و موقعیت اجتماعی در گوشه ای نشسته اند و هر ساعت انواع قرص های ویتامین و کلسیم را مصرف می کنند اما چون حرکت و فعالیت ندارد تاثیری را که می خواهند نمی گیرند. پس علاوه بر مواد غذایی حرکت و فعالیت هم یک فاکتور مؤثر در تامین سلامت است. یک عامل دیگر نور آفتاب است یعنی کسانی که در محیط باز و در

معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستند به طرز چشم گیری نسبت به کسانی که در محیط بسته و بدون آفتاب زندگی یا کار می کنند از نظر تحلیل رفتن استخوان ها و مشکلات عضلانی و استخوانی و پیری زودرس تفاوت دارند. به عبارت دیگر راز جوان ماندن و حفظ سلامت استخوانها و عضلات و مفاصل در سه کلمه است فعالیت، کلسیم به صورت مواد غذایی و نور آفتاب.

سؤال - کدام یک از مواد غذایی کلسیم بیشتری دارند؟

جواب - سر دسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است. مثل انواع مختلف پنیر، جالب است بدانید پنیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت دارند. مثلا مقدار کلسیم موجود در پنیر لیقوان با مقدار کلسیم یک پنیر معمولی فرق می کند. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارند. در میوه جات، مرکبات کلسیم زیادی دارند. معمولا پرتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خوردند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است. نارنگی و گریپ فروت هر دو کلسیم زیادی دارند. گلابی کلسیم کمی دارد. سیب کالری دارد. ویتامین دارد ولی کلسیم آن کم است. در سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج کلسیم زیادی دارند هویج بیشتر از ویتامین کلسیم دارد. البته آن قدرها هم لازم نیست آدم ها دائما دنبال آن باشند که چه چیزی کلسیم دارد و چه چیزی کلسیم ندارد. هدف شناخت است و اینکه آدم نیازش را بشناسد.

یادآور می شود که مصرف زیادی کلسیم هم می تواند عوارضی مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.

س - نیازهای غذایی از نظر جنسیت هم تفاوت دارد؟

ج - مسلما تفاوت زیادی دارد اختلاف هورمونی که بین آقایان و خانم ها وجود دارد و مسئله یائسگی در خانم ها و تغییراتی که از نظر هورمونی و ترشحات و این که مقدار تحلیل رفتن استخوان ها در آنها بیشتر می شود. دلایل این تفاوت از نظر جنسیت است. عده ای از پزشکان در این مواقع هورمون تراپی را پیشنهاد می کنند و یا کلسیم خوراکی تجویز می کنند و عده ای دیگر به خصوص پزشکان گروه ارتوپدی معتقدند اگر این افراد فعالیت زیاد داشته باشند و کلسیم را به صورت مواد

غذایی و اگر لازم باشد به صورت دارو مصرف کنند و البته از نور آفتاب هم بهره می گیرند عوارض یائسگی و مشکلات استخوانی ناشی از سن پیری را کمتر می بینند. و یک مسئله بسیار مهم میزان وزن است. یعنی هر چه وزن بیشتر باشد. فعالیت کمتر می شود و هر چه فعالیت کمتر شود سیکل معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آید بنا براین افراد به طرف سن پیری می روند حتما باید وزنشان را متعادل نگه دارند و فعال تر باشند تا از نظر ساخت استخوانها و مفاصل جوان تر بمانند و دیرتر به پیری برسند.

س - تغذیه در روند رشد کودکان و نوجوانان تا چه حد تاثیر گذار است؟

ج - بدون شک هم تغذیه، خاصه ویتامین و کلسیم و هم نور آفتاب در رشد نوزاد و در سنین اولیه کودکان مؤثر است عوارضی که در اثر سوء تغذیه پیش می آید در مرحله نخست مربوط به کمبود کلسیم است که هم در رشد طولی و هم در کیفیت ساخت استخوان تاثیر بسیار دارد و متاسفانه اگر چنین پایه ای گذشته شود و استخوان ها دچار عوارضی شود تا آخر عمر همراه فرد خواهد ماند. بنا براین در دو مرحله سنی کلسیم و ویتامین D و تغذیه خوب در نگهداری از استخوان و مفاصل بسیار مهم است یکی مرحله قبل از بلوغ و یکی سنینی که فرد به طرف یائسگی و پیری می رود.

بد نیست بدانید مردها هم دچار یائسگی می شوند اما یائسگی در زنان چشم گیر تر است. یعنی همان دورانی که خانم ها می گذرانند برای مردها هم پیش می آید ولی چون مردها معمولا فعال تر از خانم ها هستند کمتر به چشم می آید و به نظر می رسد که خانم ها بیشتر در خطر هستند و بایستی بیشتر به سلامت خود توجه داشته باشند مخصوصا از جهت افزایش وزن بایستی جدا مراقبت نمایند چون ساختمان بدن خانم ها، زانو، کمر، لگن و مچ پای آنها برای وزن زیاد ساخته نشده و آسیب پذیر تر است.

برنامه غذایی در طول درمان

البته توجه به برنامه غذایی مرحله اول درمان است و متخصصان ارتوپدی

معمولا حتی برای درمان پوکی استخوان و نگه داشتن استخوان در حد مطلوب کمتر دارو می دهند و بیشتر تذکرات ما روی غذا و فعالیت های فیزیکی، نرمش و ورزش است. البته گاهی دارو هم تجویز می کنیم ولی دارو کافی نیست هم چنان که پای بخاری نشستن و دارو خوردن هم هیچ کمکی نمی کند.

## توصیه برای خانواده

توصیه به بیماران و همه خانواده ها معمولا دو کلمه است که اگر به همین دو کلمه توجه کافی بشود شاید خیلی ها نیاز به مراجعه به پزشک را نداشته باشند. این دو کلمه وزن و ورزش است که توجه به آن بسیار ساده است. به نظر من مسائلی مثل گرفتاری، بچه داری، کار بیش از اندازه، بهانه ای بیش نیست و فکر می کنند در هر شرایطی هم از نظر اقتصادی، هم از نظر اجتماعی می توانند به این نکته توجه داشته و ضمن رعایت اصل تغذیه سالم از ورزش هم خودداری نکنند. منظور از ورزش، ورزش سنگین باشگاهی نیست راه رفتن ساده و داشتن یک دمبل ساده در خانه و هفته یکی دو روز به کوه و استخر رفتن هم می تواند کار ساز باشد.

عملکرد ناقص تیروئید افزایش خطر بیماری قلبی را به همراه دارد

دانشمندان دریافته اند، افرادی که مبتلا به کم کاری و پر کاری تیروئید هستند و در آنها علائم بالینی دیده نمی شود، احتمال خطر بیماری قلبی در آنها بیشتر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران و به نقل از پایگاه خبری شین هوا، دکتر نیکلاس رودوندی از دانشگاه لوسون سوئیس گفت: اطلاعات نشان می دهد عملکرد غیر فعال یا عملکرد بد تیروئید نشانگر یک تغییر بالقوه است که این تغییر، عامل خطر برای بیماری های کرونر قلب و مرگ و میر است.

بنابر این گزارش، یافته آنان بر اساس جمع آوری اطلاعات دوازده مطالعه در سال های 1950 تا 2008 است، تعداد افراد شرکت کننده در این مطالعات بالغ بر 14 449 نفر است.

بر اساس این گزارش، به گفته محققان، احتمال بیماری کرونر، مرگ های مرتبط با مشکلات قلبی در بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید، بدون علائم، به ترتیب بیست

درصد، هجده درصد و دوازده است همچنین این آمارها به کم کاری غیر قابل تشخیص در معاینات بالینی نیز اطلاق می شود. این گزارش می افزاید، افراد مبتلا به پر کاری تیروئید که علائم بالینی ندارند احتمال بیماری های قلبی، مرگ های مرتبط با مشکلات قلبی و دیگر مرگ ها بیست و یک درصد، نوزده درصد و دوازده درصد است، این تحقیقات در بیمارستانی در کیو در آپریل 2006 آغاز و این مطالعات بر روی بیماران مبتلا به سرطان تیروئید انجام شد.

بنابراین گزارش، محققان اعلام کردند به مطالعات بیشتری نیاز است تا اثر مخرب این دو وضعیت بر خطر بیماری های قلبی مشخص شود.

یادآور می شود؛ تمام افراد مورد مطالعه در مورد اثر غیر قابل تشخیص تیروئید در معاینات بالینی در مورد بیماری های قلبی و مرگ بررسی شدند.

مصرف رزماری به همراه گوشت قرمز، ترکیب سرطان زای گوشت را از بین می برد

رزماری با داشتن خاصیت آنتی اکسیدان و ضد سرطان، ترکیب سرطان زای گوشت قرمز موسوم به HCAS که در محیط گرم شکل می گیرد، پیش از تشکیل از بین می رود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران و به نقل از پایگاه خبری هلث نیوز، محققان دانشگاه "کانزاس" امریکا با بررسی تاثیر چاشنی رزماری در گوشت قرمز دریافتند، رزماری قادر به از بین بردن مولفه های سرطان زا هنگام پخت گوشت قرمز است.

بر اساس این گزارش، مصرف رزماری با گوشت قرمز مخصوصا همبرگرها خاصیت ضد سرطان داشته و ترکیبات سرطان زای گوشت را که به هنگام پخت نیز وجود دارد از بین می برد.

این گزارش می افزاید، محققان با بررسی تاثیر رزماری در کاهش سرطان زا بودن گوشت قرمز اعلام کردند، گوشت منبع اصلی آمینه هیتروسایکلک از ترکیبات "کارسینوژنیک" موسوم به HCAS بوده، حضور HCAS که ماده بالقوه در گوشت است، عامل اصلی ایجاد سرطان است.

طبق این گزارش، رزماری از تشکیل HCAS در بدن جلوگیری می کند و به این

ترتیب احتمال سرطان کاهش می یابد.

همچنین، محققان با بررسی این روند در عده ای از افراد متوجه شدند، مصرف گوشت قرمز به همراه رزماری میزان HCAS ناشی از گوشت قرمز را از 30 درصد به 100 درصد کاهش می دهد.

بنابراین گزارش، تمام چاشنی ها و ادویه ها با گوشت قرمز تا حدودی میزان HCAS را کاهش می دهد که در این میان رزماری نهایت کاهش میزان HCAS را دارا است.

این گزارش می افزاید، رزماری شامل ترکیبات فنولیک از قبیل اسید رز مارینیک، اسید کارنوسول و اسید کارنوسیک است و با این ترکیبات پیش از تشکیل HCAS در شرایط گرم بدن و یا هنگام پخت گوشت، آن را از بین می برند.

بر اساس این گزارش، رزماری جز خانواده گیاهان و ادویه هایی از قبیل ریحان، نعناع، سلوی (مریم گلی)، گلپر، آویشن و مرزن جوش بوده که همگی غنی از آنتی اکسیدان ها است.

### **اختلالات سلیاک (شکمی) در زنان بیشتر است**

"سلیاک" نوعی اختلال گوارشی خود ایمن است و زنان تقریباً دو برابر مردان به آن مبتلا می شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران و به نقل از پایگاه خبری هلث نیوز، "سلیاک" نوعی اختلال گوارشی خود ایمن است که با مصرف "گلوتن" منجر به ایجاد ناراحتی هایی در دستگاه گوارش به ویژه روده ها می شود. بنابراین گزارش، "گلوتن" پروتئینی است که در انواع غلات اعم از گندم، جو و حبوبات یافت می شود. با ورود گلوتن به دستگاه گوارش، عملکرد ایمنی که مورد هدف قرار گرفته، سطح داخلی روده کوچک را تحریک کرده و اختلال ایجاد می شود. طبق این گزارش، تشخیص "سلیاک" مشکل است، از علائم این بیماری اسهال، نفخ، دردهای غیر طبیعی می باشد، همچنین افراد مبتلا به "سلیاک" دچار سوء جذب، کاهش وزن و ضعف هستند. بر اساس این گزارش، محققان با بررسی عده ای از افراد مبتلا به اختلالات گوارشی متوجه شدند، "سلیاک" در زنان تقریباً دو برابر مردان است.

محققان بر این باور هستند، مصرف غذاهای بدون "گلوتن" بهترین روش برای پیشرفت این بیماری است. همچنین جلوگیری نکردن و پرهیز منجر به گسترش کم خونی، نازایی و پوکی استخوان و حتی سرطان در زنان می شود. طبق این گزارش، سریعترین و راحتترین روش تشخیص این بیماری آزمایش خون است که در واقع نمونه برداری از بافت روده پیشنهاد می شود. یادآور می شود، با وجود درمان نکردن قطعی، پرهیز غذایی، آن را کاهش می دهد.

### **جلوگیری از گرفتگی مجدد عروق پیوندی با تغییر ژنتیکی**

محققان دریافته اند با یک پیش درمانی ژنتیکی می توان جلوی بسته شدن مجدد عروق خونی پیوند زده شده در عمل بای پس قلب را گرفت. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از خبرگزاری آسوشیتدپرس در طول 10 سال بعد از عمل بای پس قلب حدود نیمی از عروق پیوند زده شده به بیماران دوباره بسته می شود.

بنابراین گزارش، در صورتیکه عروق خونی قلب بیماران بسته شود متخصصان اغلب برای برقراری مجدد جریان خون طی عمل بای پس قلب از پیوند عروق استفاده می کنند اما بعد از عمل پیوند اغلب سلولهای عضلانی از لایه میانی بافت رگ ها به درونشان مهاجرت می کنند و درون عروق تکثیر یافته و رشد می کنند و باعث بسته شدن و تنگ شدن مجدد رگ پیوند زده شده می شوند.

براساس این گزارش، محققان کلینیک دانشگاهی هایدلبرگ دریافته اند در صورت وجود آنزیم ام ام پی 3 - مهاجرت و حرکت این سلولهای مهاجر بسیار کند می شود.

این محققان با وارد کردن ژن سازنده این آنزیم به درون سلولهای عضلانی موفق به کند کردن روند تصلب عروق در خرگوش های شدند که عمل بای پس بر روی آنها صورت گرفته بود.

### **نوشابه های گازدار خون را اسیدی می کند**

بررسی ها نشان می دهد که مصرف نوشابه های گازدار علاوه بر داشتن قند زیاد و مواد مصنوعی خون را نیز اسیدی کرده و به سلامت عمومی بدن صدمه می زنند.

دکتر حبیب کاشانی، متخصص تغذیه، در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: مصرف نوشابه های گازدار برای تمام سنین عوارض نامطلوبی به همراه دارد اما این عوارض با اسیدی کردن خون در سنین میانسالی مضاعف می شود. وی گفت: گاز موجود در نوشابه ها که ناشی از وجود اسید فسفریک است، موجب خروج کلسیم از استخوان ها شده به پوکی استخوان و شکستگی های مکرر در افراد به ویژه زنان میانسالی می انجامد. دکتر کاشانی تصریح کرد: افرادی که به طور مداوم هفته ای چهار بار یا بیشتر از نوشابه های گازدار استفاده می کنند به طور قابل ملاحظه ای نسبت به بقیه از تراکم استخوان کمتری برخوردار هستند به همین دلیل توصیه می شود که والدین فرزندان خود را از سنین کودکی به نوشیدن این گونه نوشابه ها عادت ندهند تا در روند رشد اسکلتی آنها و توده استخوانی شان اختلالی رخ ندهد.

این متخصص تغذیه افزود: اسیدی شدن خون ناشی از مصرف نوشابه ها موجب فرسایش مفاصل شده و به انواع دردهای استخوانی نیز می انجامد.

## خواص داروهای گیاهی

### خواص سبوس گندم

#### اشاره

نان سنگک یک معجون است. (بخاطر سبوسی که در آن است)

سبوس گندم کلسترول خون را کاهش می دهد

سبوس یکی از مواد بسیار مفید گندم است و عده ای به غلط شهرت داده اند که سبوس در معده هضم نمی شود و باید آرد را الک کرد و آن را گرفت.

تجربیات علمی دانشمندان و غذا شناسان عکس این موضوع را ثابت کرده و حتی اخیراً ثابت شده است که عصیر روده ها) شیره روده (قسمت زیادی از سلولز را حل می کند و بقیه آن به مصرف پاک کردن و جارو کردن روده به کار می رود.

درست است که سلولز سبوس تا اندازه ای دست نخورده با مدفوع خارج می شود اما این دلیل آن نیست که در قضاوت عجله کنیم و بگوییم این مواد برای انسان

قابل جذب نیستند و باید خارج شوند حتی عده ای بدون جهت این مواد را متهم سازند که در معده تولید خراش کرده و زخمهای ناسوری ایجاد می نماید.

در این اینجا حقیقت چیز دیگری است و آنچه غذاشناسان می گویند چنین است.

سلولزهایی که ما می خوریم مخصوصاً سبوس نان تا اندازه ای قابل هضم نیستند و مخصوصاً از معده دست نخورده خارج می شوند ولی این قسمتها ی هضم نشده دارای فواید دیگری هستند که از جماع آنها یکی ایجاد حرکات دودی معدی است.

این حرکات دودی ظاهراً اثر مفید و مطبوعی نیستند ولی در حقیقت بسیار مهم و ضروری می باشند.

معدۀ را تحریک می کنند و این تحریکات فواید زیادی دارند و سبب تقویت معدۀ می شوند.

از طرف دیگر مشاهده می کنیم که موادی که با الک از آرد خارج می شوند از قبیل سبوس - کلوتن و نطفه دارای فواید زیادی می باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: مصرف سه قاشق مرباخوری پودر سبوس گندم در یک لیوان شیرکم چرب یا یک لیوان آب میوه قبل از صبحانه، برای مدت یک ماه فرد را علیه یبوست بیمه می کند.

دانشمندان در تحقیقات انجام شده به این نتیجه رسیده اند که پودر سبوس گندم مهمترین و قویترین فیبر مکانیکی است.

پودر سبوس گندم به دلیل اینکه دافع قاطع یبوست است به طلای گیاهی معروف شده و کوچکترین عارضه جانبی نیز ندارد.

این تحقیق برای نخستین بار در ایران توسط یک تیم در دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه انجام شده و در خارج از کشور هم به این گستردگی روی مصرف پودر سبوس گندم تحقیق صورت نگرفته است.

این تحقیق در نهمین کنگره تغذیه که شهریورماه امسال در شهر تبریز برگزار می شود پذیرفته شده و به صورت مقاله ارایه خواهد شد.

"یبوست" مادر بیماری ها محسوب می شود که به گفته پزشکان یبوست حاد یا مزمن با عوارض گوناگون ناشی از متابولیسم ناقص از قبیل دیابت تیپ دو، چاقی مرضی، چربی خون بالا، تری گلیسرید، کلسترول بالا، لیپو پروتئین های بدخیم، اسید اوریک بالا، پوکی استخوان، کم حجم شدن مغز استخوان، پوسیدگی دندان و حتی لاغری مفرط را دنبال دارد.

با خوردن پودر سبوس گندم فشار خون، اسید اوریک، کلسترول و تری گلیسرید کاهش می یابد و از ناراحتی های عصبی جلوگیری می شود.

کسانی که قصد کاهش وزن سالم را دارند می توانند با مصرف پودر سبوس گندم در برنامه غذایی به هدف خود برسند.

یکی دیگر از فواید مهم مصرف پودر سبوس گندم از بین بردن سردل سنگین است و نفخ و گاز و فشاری که در روده و معده ایجاد می شود از بین می رود و برای قطعی شدن از بین رفتن گاز و باد معده باید ترکیب قرمز را همراه با پودر سبوس گندم مصرف کرد.

مصرف پودر سبوس گندم درمانگر پولیب هایی می شود که در کولن یا روده فراخ ایجاد می شود و از آن مهمتر ورم معده و ورم روده را درمان می کند.

مصرف مداوم پودر سبوس گندم باعث می شود فرد علیه یبوست در دوران های بعدی زندگی به خصوص در دوران های بزرگسالی ایمنی نسبی پیدا کند.

این بیماری شامل تعویق در تخلیه مدفوع می شود و به طور طبیعی ناهار روز شنبه باید یکشنبه غروب یا حداکثر دوشنبه صبح دفع شود.

در این تحقیق گسترده که با همکاری دکتر علی عزیزی انجام شد اثرات فیبر غذایی و تاثیر آن بر متابولیسم) سوخت و ساز بدن (و سلامت فرد مورد بررسی قرار گرفت.

در این تحقیق اثر دو نوع فیبر غذایی کم مصرف) پودر سبوس گندم (و پر مصرف) سبزیجات تازه (بر یبوست و کیفیت فیزیکی و شیمیایی مدفوع مورد بررسی قرار گرفت.

فیبرهای غذایی به دودسته مکانیکی و ژله ای) اسفنجی (تقسیم بندی شده اند

و فیبرهای مکانیکی از طریق یک مکانیسم عصبی شیمیایی باعث بهبود رنگ و بو در مدفوع شده، حجم آن را زمان دفع افزایش داده و بافت مدفوع را آبدار و پوک می نماید تا در زمان دفع فشار ایجاد نشود.

یکبار دفع صبح و یکبار دفع غروب حالت نرمال دفع در انسان سالم محسوب می شود.

فیبرهای مکانیکی غذایی علاوه بر بهبود خصوصیات مذکور، نظم در دفع، تخلیه روده فراخ و جلوگیری از اثرات فعل و انفعالات سوء میکروبی در روده فراخ بر روی مواد دفعی را بدنبال دارد.

اثرات بهبودی و نظم در دفع، بهبود سلامت کلی در فرد را در پی دارد و از جمله پوست بدن مخصوصاً پوست چهره پاک و شاداب شده، فرد احساس سبکی می کند و حالت تعادل روانی برای وی ایجاد می شود.

ذرت پخته، زرشک، دانه انار و میوه خرمالو به عنوان سایر فیبرهای مکانیکی مفید و قوی است و میوه و سبزیجات بر خلاف اعتقاد عمومی از انواع فیبرهای ضعیف محسوب می شوند.

میوه زمانی قدرت و کارایی فیبریک پیدا می کند که با پوست مصرف شود و بهترین میوه در این چارچوب نیز گلابی با پوست، سیب با پوست و خیار با پوست است.

نوع دیگر فیبرها، فیبرهای ژله ای یا اسفنجی است که دارای؟؟؟؟ تا؟؟؟؟ درصد اثرات دفعی مشابه فیبر مکانیکی می باشد اما کار اصلی آنها در بدن شامل کاهش متابولیست های سمی خون (کلسترول، تری گلیسرید، قند، اسیدهای صفراوی) است.

پر قدرت ترین این نوع فیبرها توت خشک، انجیر خشک، برگ قیسی و سایر خشکبار مانند آلو بخارا و برگه زردآلو می باشد.

اساس تحقیق انجام شده هر فرد باید قادر باشد به زمان نرمال دفع مدفوع از مصرف غذا تا زمان دفع پی ببرد، برای این مسئله نیاز به مصرف مواد "مارکر" یا نشانگر است که بهترین مواد نشانگر نیز به ترتیب اولویت ذرت و زرشک پخته و

پوست گوجه فرنگی کبابی است.

این مواد غذایی، فیبرهای مکانیکی پر قدرتی محسوب می شوند و اگر ذرت پخته همراه با ناهار روز شنبه مصرف شود تعدادی از دانه های ذرت بر اساس دفع نرمال مدفوع از نظر زمانی باید در مدفوع یکشنبه غروب یا حداکثر در مدفوع دوشنبه صبح مشاهده شود.

در غیر این صورت فرد دچار یبوست و اختلالات متابولیک ناشی از آن می باشد، بنابراین هموطنان عزیز بایستی به مصرف فیبرهای غذایی به صورت حداقل یک وعده در روز توجه کنند.

فیبرهای غذایی عنصر حیاتی غذایی (پروتیین، چربی، کربو هیدرات، مینرال، ویتامین و آب) محسوب نمی شود اما اثر آن در سلامت فرد بی نظیر و بی همتا است.

فیبر غذایی ماده ای بهشتی است که سلامت جهاز هاضمه فرد را تضمین می کند و اختلالات هاضمه از قبیل ورم معده، ورم روده و روده تحریک پذیر که اساسا درمان دارویی ندارد را به راحتی درمان می کند.

بر اساس قانون اول تغذیه، رعایت اعتدال غذایی از واجبات است و مصرف فیبر غذایی و نشاسته (ماکارونی، سیب زمینی و نان برشته)، برای دستیابی به تغذیه ای نرمال، سالم و بدون عارضه توصیه می شود.

فیبر غذایی، حجم مواد دفعی در روده فراخ را زیاد می کند و از طریق یک مکانیزم شیمیایی عصبی موجب رفع معضل یبوست می شود.

اگر فیبر غذایی مصرف نشود معمولا دفع مدفوع هر بار به زحمت خواهد بود در حالیکه با مصرف فیبر غذایی (فیبرهای مکانیکی) میزان دفع مدفوع تا یک کیلوگرم افزایش پیدا می کند و هرچه که روده فراخ از مواد دفعی پاک شود، سلامت روانی و فیزیکی شخص بیشتر تامین می شود.

با مصرف غذای سالم و داشتن یک الگوی غذایی سالم، گازهایی از قبیل  $H_2$  ؟

$CO_2$  و  $CH_4$  از طریق باکتری های موجود در روده فراخ تولید می شود که این گازها معمولا بدون بو است و نشانه سلامت بدن و سلامت عادت غذایی فرد است.

مصرف چربی و پروتئین های حیوانی باعث ایجاد مواد شیمیایی رادیکالی در روده فراخ توسط باکتری ها می شود که گاز بدبویی را تولید می کند.

فرد سالم و دارای عادت غذایی مرتب و خوب، همیشه دارای متابولیسم صحیح و سالم می باشد که بازتاب آن بی بو شدن مدفوع در زمان تخلیه است.

بوی بد مدفوع نشانه بیمار بودن متابولیسم فرد است که باید نسبت به این مساله حساس بود زیرا منشا بسیاری از بیماری ها بخصوص سرطان روده فراخ از همین نکته به ظاهر ساده نشات می گیرد.

رنگ سالم مدفوع قهوه ای نه چندان تیره و نه چندان روشن است و هر گونه تغییری در رنگ مدفوع نشان از یک نوع اختلال متابولیک دارد به این ترتیب اگر مدفوع زمان تخلیه به رنگ زرد روشن کف آلود تغییر یابد نشان بالا بودن "چربی خون" است.

اگر کبد نیز دچار کم کاری و نارسایی نهفته باشد بازتاب آن در رنگ مدفوع جلوه می یابد و رنگ آن یا تیره و یا کم رنگ می شود.

در تحقیقات اخیر خود به این یافته دست پیدا کردیم که در افرادی که اسید اوریک خون افزایش می یابد، مدفوع آنها زمان تخلیه رنگ نارنجی براق یا متالیک به خود می گیرد.

رنگ موجود در غذا تغییرات رنگی در مدفوع ایجاد می کند که این تغییرات ناپایدار است و با قطع مصرف یک نوع غذا، تغییر رنگ مدفوع نیز متوقف می شود در حالیکه تغییر رنگ ناشی از اختلال متابولیسم پایدار است.

Bahasa Indonesia Tr Translate a magyar nyelv Translate ke العربية Translate to English

### **درمان های شگفت انگیز با «سبوس گندم»**

وی بیان کرد: فیبرهای محلول با اتصال به اسیدهای صفرا که دارای کلسترول هستند مانع جذب آن ها می شود و از این طریق چربی و کلسترول خون را کاهش و از

چاقی جلوگیری می کند.

عضو اتحادیه گیاهان دارویی مشهد گفت: مصرف روزانه سبوس گندم در زنان، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد.

علی لپه نیان در گفت وگو با ایسنا، در خصوص خواص دارویی سبوس گندم اظهار کرد: با مصرف روزانه سبوس گندم می توان از ابتلا به بیماری های پوکی استخوان، یبوست، اختلالات روده بزرگ («، کم خونی، چاقی، چربی خون، سرطان روده، بیماری های قلبی و عروقی، سوء هاضمه، ضعف اعصاب، ضعف عمومی و جنسی پیشگیری کرد.

وی خاطر نشان کرد: سبوس، جدار خارجی گندم است که دارای مقادیر زیادی از مواد فسفردار، همچنین دارای انواع ویتامین های E و B3 آهن، منیزیم، روی و کمی کلسیم است.

لپه نیان در ادامه گفت: ویتامین E و روی موجود در سبوس از ریزش و سفید شدن زود هنگام موی سر جلوگیری و باعث شادابی و طراوت پوست می شود.

وی افزود: فیبر موجود در سبوس موجب می شود هضم مواد نشاسته ای با سرعت کمتری انجام شود که در نتیجه قند به آهستگی و به میزان کم تری وارد خون شده و همچنین از بالا رفتن یک باره قند خون جلوگیری می کند.

عضو جامعه اسلامی احیاء گیاه درمانی ایران گفت: در تنظیم سیستم گوارش و رفع یبوست هیچ ماده ای با قدرت سبوس برابری نمی کند و سبوس موجب رانش مدفوع در طول لوله های روده کوچک و بزرگ شده و تحرکات موجهی شکل روده ها را تقویت می کند، در نهایت ملین و برطرف کننده یبوست است.

وی بیان کرد: فیبرهای محلول با اتصال به اسیدهای صفرا که دارای کلسترول هستند مانع جذب آن ها می شود و از این طریق چربی و کلسترول خون را کاهش و از چاقی جلوگیری می کند.

لپه نیان اظهار کرد: فیبر موجود در سبوس برای درمان یبوست و تنظیم سیستم گوارش بسیار مفید است.

وی تاکید کرد: سبوس گندم از بیشتر املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن به اندازه

کافی برخوردار است لذا مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی به مادران توصیه می شود و چنانچه به طور مداوم مصرف شود عامل افزایش قد در کودکان و نوجوانان نیز خواهد شد.

لپه نیان اظهار کرد: طریقه مصرف سبوس گندم این است که روزانه برای هر نفر یک تا دو قاشق غذاخوری در داخل انواع غذاهایی چون انواع سوپ ها و آش، سالاد، ماست و انواع خورشت ها، کتلت، کوکو سبزی و سیب زمینی، انواع خوراک ها ریخته شود و یا یک قاشق مرباخوری داخل یک لیوان شیر و یا انواع آبمیوه ها استفاده شود.

وی در خصوص طرز تهیه ماسک صورت سبوس گفت: یک قاشق غذاخوری سبوس گندم، دو قاشق ماست تازه را کاملا مخلوط نموده پس از 5 دقیقه به عنوان ماسک صورت مصرف نمایید و 15 دقیقه بعد با آب ولرم بشویید.

لپه نیان در ادامه به طرز تهیه سس سبوس اشاره کرد و گفت: از مخلوط یک قاشق غذاخوری سبوس، 6 قاشق غذاخوری آبلیمو، یک قاشق روغن زیتون و مقدار کمی نمک می توان سس سبوس را استفاده کرد.

وی با اشاره به راه تهیه سوپ برای درمان یبوست گفت: «آلو، روغن زیتون، برنج نیمه ایرانی، اسفناج، کدو سبز رنده شده و جعفری» (را مخلوط کرده و زمانی که سوپ پخته شد و آماده ظرف کردن بود یک یا دو قاشق غذاخوری سبوس را داخل سوپ ریخته و شب ها به جای شام میل کنید.

وی همچنین برای پیشگیری از سفیدی و ریزش مو افزود: یک قاشق سبوس گندم را با یک لیوان آب جوش دم کرده) حرارت غیر مستقیم (سپس آب آن را صاف کرده، دو سوم آن را میل کنید و یک سوم آب آن را به سر بمالید.

### **سبوس گندم به عنوان ملین**

سبوس گندم داروی شفا بخش یبوست است و مطلقا هیچ ماده یا دارویی در این مورد رقیب سبوس گندم نیست. سبوس گندم موجب می شود مدفوع نرم و سنگین و قالبی شده و بسرعت و براحتی از کولون خارج و سلامت روده بزرگ را تضمین

می نماید. برای مقایسه بین آثار سبوس گندم و سایر الیاف گیاهی موجود در سبزی ها و میوه ها در مبارزه با بیوست و تنظیم شکل و وضع و سهولت دفع مدفوع، گروهی از دانشمندان متخصص در آثار شفا بخش الیاف گیاهی به سرپرستی دکتر جان ج اچ ج کمینگز در مرکز مطالعات تغذیه کلینیک دان در کمبریج انگلستان، 19 نفر مرد سالم را تحت بررسی قرار داده و در رژیم غذای آنها انواع خوراکی ها شامل سبوس متراکم، هویج، کلم و سیب وارد نموده و مشاهده کردند که الیاف گیاهی سبزی ها و میوه ها البته خوب و موثر می باشند. ولی از نظر ایجاد لیست همه در ردیف پایینتر از سبوس گندم قرار دارند. در این بررسی ها نتیجه گرفتند که اگر در هر روز معادل 7/1 اونس) حدود سه چهارم ظرفیت یک لیوان متوسط ( سبوس متراکم کارخانجات ارد سازی خورده شود، به طور کلی وزن مدفوع دو برابر می شود و برای این که نظیر چنین اثری آب خوردن نان ایجاد شود لازم است 14 قطعه از بریده های نان گندم کامل که سبوس آرد آن گفته نشده و یا 5/4 پیمانه هویج پخته یا 5 پیمانه کلم پخته و یا 11 سیب خورده شود) هر پیمانه تقریبا معادل ظرفیت یک لیوان متوسط است. (ملاحظه می شود در عین حال که سبزی ها و میوه ها موثرند ولی با سبوس گندم قابل مقایسه نیستند و خاصیت سبوس گندم از این جهت عالی است.

طبق مطالعه ای که دانشمند انگلیسی دکتر دنیس بورکیت پدر نظریه مربوط به آثار شفا بخش الیاف سبوس گندم، نموده است، ساکنین کشورهای غربی از نظر وضع دفع و حجم مدفوع غالبا نارسایی دارند و حجم مدفوع آنها باید به طور متوسط دو برابر شود. دکتر دنیس می گوید اهالی کشورهای آفریقا و هند که بیشتر از خوراکی های دارای الیاف گیاهی استفاده میکنند و غالبا مواد خوراکی را تصفیه نمی کنند و می خورند معمولا به بیماری های مربوط به روده و دفع مبتلا نمی شوند، وزن مدفوع روزانه آنها به طور متوسط 500 ج 300 گرم است و طول مدت تبدیل مواد غذایی به مدفوع در مسیر از دهان تا رکتوم و دفع کامل حدود 38 ج 30 ساعت می باشد. در صورتیکه وزن متوسط مدفوع در مورد اهالی کشورهای غربی کمی بیش از 100 گرم و مدت ترانزیت از دهان تا رکتوم و دفع کامل برای اشخاص سالم

و بالغ حدود 3 روز و در اشخاص مسن حتی تا 2 هفته است و این دلیل استفاده از مواد غذایی تصفیه شده مانند آرد سفید بدون سبوس، برنج سفید و نظایر آن است.

در حال حاضر چطور عمل می شود؟

در حال حاضر در تعدادی از کلینیکها و آسایشگاهها و بیمارستانها داروهای ملین را کنار گذارده و سبوس گندم را جانشین آن کرده اند. در یک آزمایش در بیمارستان عمومی برایتون، پزشکان بیمارستان، برای پسران و بیماران ناتوان مبتلا به یبوست مزمن، روزانه 15 گرم سبوس گندم به غذای آنها که شامل سیب زمینی ج سوپ ج غلات و سایر انواع غذاها میشد، اضافه نمودند، این آزمایش بخصوص در مورد مردان آثار عملی مفیدی داشت. همین طور در یک آسایشگاه در نیو جرسی مصرف حدود 15 گرم سبوس گندم مخلوط با آرد جو دوسر در روز یبوست مزمن بیماران را تا حدود 60 درصد درمان کرده است.

### **با اعجاز سبوس جو دوسر آشنا شوید!**

سبوس جو دوسر خواص زیادی دارد که باورتان نمی شود. این ماده ی غذایی به لاغری کمک می کند، ضد دیابت است، کلسترول را پایین می آورد و خیلی موارد دیگر.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تبیان در این مطلب شما را با گلچینی از خواص این ماده ی غذایی مفید آشنا می کنیم. با ما همراه باشید.

### **سبوس جو دوسر همیار لاغری**

به عقیده ی متخصصان تغذیه مصرف منظم سبوس جو دوسر به لاغری کمک می کند. اگر می پرسید چرا؟ باید بگوییم که این ماده ی غذایی جلوی اشتها را می گیرد و باعث سیری طولانی مدتی می شود. سبوس جو دوسر سرشار از فیبرهای محلول در آب و فیبر پکتین است و می دانید که فیبرها به لاغری کمک زیادی می کنند. اگر در طول صرف غذا از این ماده ی غذایی میل کنید و آب کافی بنوشید فیبرهای موجود در آن داخل معده حجیم می شود و به سرعت احساس سیری ایجاد می کند.

از این ها گذشته سبوس جو دوسر اجازه ی انباشته شدن کالری ها در روده را نمی دهد. سبوس خاصیت چسبندگی بالایی دارد و برای همین به مواد مغذی و کالری های اطراف خود می چسبد. در نتیجه اجازه نمی دهد که کالری ها وارد خون بشوند و آن ها را از طریق مدفوع از بدن خارج می کند.

سبوس جو دوسر میزان کلسترول خون را پایین می آورد

اگر به طور مرتب و کافی از فیبرهای موجود در سبوس جو دوسر بهره مند شوید میزان کلسترول خونتان به میزان 15 درصد کاهش می یابد. نتایج پژوهشی که در سال 2002 در استرالیا انجام شد نشان می دهد که میزان بالای فیبرهای محلول در آب باعث دفع کلسترول از طریق مدفوع می شود و میزان تولید آن از طریق کبد را کاهش می دهد.

متخصصان توصیه می کنند این افراد هر روز قبل از هر وعده ی غذایی سه قاشق غذاخوری سبوس جو دوسر را در یک لیوان آب ریخته و میل کنند. باید توجه داشته باشید که سبوس جو دوسر نمی تواند جایگزینی برای دارو باشد اما از افزایش کلسترول جلوگیری و به درمان آن کمک می کند.

سبوس جو دوسر منبع فوق العاده ی املاح معدنی و ویتامین هایی مانند ویتامین B5 E4 (زینک) روی (، منگنز و غیره است که محافظ خاصیت ارتجاعی پوست هستند.

سبوس جو دوسر از ابتلا به سرطان کلون پیشگیری می کند

همه ساله 36 هزار مورد جدید ابتلا به سرطان کلون شناسایی می شود. اگر سبوس جو دوسر به طور مرتب مصرف شود نقش مهمی در جهت پیشگیری از این بیماری ایفا می کند. افراد حساس فیبرهای موجود در این ماده غذایی راحت تر از فیبرهای موجود در سبوس گندم تحمل می کنند.

برای توضیح مکانیسم پیشگیرانه ی این ماده ی غذایی باید بگوییم زمانی که فیبرهای سبوس جو دوسر پُر از آب می شود یک لایه ی محافظتی بین ضایعات و توکسین های سرطان زای حاصل از مواد غذایی صنعتی (فلزات سنگین، آفت کش ها، رنگ های خوراکی، افزودنی ها، چربی های مضر (و جداره ی کلون

تشکیل می دهد. در نتیجه از رشد سلول های سرطان زا جلوگیری می کند.

## سبوس جو دوسر، یبوست را از بین می برد

از هر سه زن یک زن از یبوست رنج می برد و نصف این افراد دچار یبوست مزمن هستند. سبوس جو دوسر یک روش ساده برای مقابله با این مشکل محسوب می شود. اگر دنبال دلیلش می گردید باید بگوییم که این ماده ی غذایی می تواند تا 30 برابر حجم خود، آب جذب کند و باعث حجیم شدن مدفوع در روده ها شود. به همین دلیل روده ها مدفوع را راحت تر دفع می کنند.

سبوس جو دوسر باعث شفافیت پوست می شود

سبوس جو دوسر منبع فوق العاده ی املاح معدنی و ویتامین هایی مانند ویتامین B7 E6 (زینک) روی (، منگنز و غیره است که محافظت از خاصیت ارتجاعی پوست هستند. این ماده ی غذایی به ویژه بهترین منبع ویتامین B2 محسوب می شود که تأثیر زیادی روی محافظت از پوست، مو و ناخن ها دارد. توصیه می کنیم برای داشتن پوستی شفاف و زیبا هر روز صبح ها و برای صبحانه دو قاشق غذاخوری سبوس جو دوسر را یک لیوان مایعات میل کنید.

سبوس جو دوسر از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند

با وجود این که برای پیشگیری از دیابت هیچ چیز مانند کاهش مصرف قند و ورزش موثر نیست اما با این حال سبوس جو دوسر سرعت جذب قندها را کاهش می دهد. نتایج یک پژوهش کانادایی که در سال 2002 انجام شد نشان می دهد بتاگلوکان که یک فیبر محلول

در آب است و به میزان زیادی در این ماده ی غذایی وجود دارد سرعت جذب قندها را کاهش می دهد و قند خون و نیاز به انسولین را پایین می آورد. افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند می توانند روزانه قبل از دو وعده ی اصلی دو قاشق غذاخوری سبوس جو دوسر را با یک لیوان آب میل کنند. توجه داشته باشید که

سبوس جو دوسر نمی تواند جایگزین دارو شود اما می تواند از ابتلا به این بیماری پیشگیری کند و در درمان آن موثر باشد.

سبوس جو دو سر را با بلغور جو دو سر اشتباه نگیرید

بلغور از دانه ی جو دو سر درست می شود و سرشار از کالری و گلوکیدهاست و فیبر کمی دارد. سبوس از پوشش فیبردار جو دوسر حاصل می شود که سرشار از بتا گلوکان است و این فیبر اصلی ترین و مهم ترین فیبر موجود در آن است.

تمام خواصی که در این مطلب ذکر شد متعلق به سبوس جو دوسر است نه بلغور جو دو سر. علاوه بر این سبوس جو دو سر سرشار از پروتئین است. می توانید از این ماده ی غذایی در تهیه ی کیک، بیسکویت، مافین، خمیر پیتزا و غیره استفاده کنید.

## عسل

### اشاره

کندوی عسل

کندوی عسل که آن را به فارسی انگبین گویند مایعی شیرین و گران رو است که زنبور عسل از شهد گل ها تولید می کند.

عسل مهم ترین منبع مواد قندی شناخته شده است و پانزده نوع قند دارد که مهم ترین آنها فروکتوز، گلوکز و ساکاروز است. عسل به لحاظ داشتن برخی مواد تخمیری در تبدلات غذایی و کمک به هضم غذا بالاترین مرتبه را در میان غذاها دارد، از این دسته مواد می توان به آمیلاز، اینورتاز، کاتالاز و پراکسیداز اشاره کرد.

همچنین عسل دارای ویتامین های بسیاری از جمله ویتامین های B8 B9 10B نیاسین، پریدوکسین و ویتامین های A13 E12 K11 C است. میزان این ویتامین ها در عسل زیاد نیست؛ با این حال کافی و مفید است. عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه، اسیدهای آلی مثل اسید فرمیک و مشتقات کلروفیل و مقداری آنزیم و رایحه های معطر است. املاح معدنی در عسل فراوانند؛ از جمله کلسیم، پتاسیم،

ص:62

سدیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید.

بسیاری از پژوهشگران تأکید دارند که عسل حاوی عوامل قوی ضد میکروب و نیز حاوی هورمون های نباتی و هورمون هایی از مشتقات استروژن است.

رنگ

رنگ عسل های مختلف، با توجه به منابع اصلی شهد از سفید روشن تا سیاه متغیر است. بنابراین، آن چه به غلط بین عوام شایع شده است که عسل زنبوران مادر (یعنی جمعیت زنبور عسل با ملکه مسن) تیره و غلیظ است، اما عسل زنبوران جوان (یعنی بچه کندوها)، روشن و رقیق است، پایه علمی ندارد. به عنوان مثال:

رنگ عسل اقاچیا، سفید روشن مانند آب است

رنگ عسل افرا، لیمویی رنگ

رنگ عسل اسپرس، زرد طلایی

رنگ عسل انواع میوه ها، زرد متمایل به قهوه ای

رنگ عسل شبدر سرخ، زرد متمایل به قرمز

رنگ عسل زیرفون، زرد متمایل به سبز

رنگ عسل گل قاصد، زرد تیره

رنگ عسل نارون، قهوه ای

رنگ عسل صنوبر و زبان گنجشک، سبز تیره تا سیاه

نوع عسل: رنگ:

اقاچیا سفید

بهار نارنج زرد طلایی

جنگل های مازندران زرد مایل به سبز

آویشن عقیقی قرمز

جنگل های کاج اروپا قهوه ای



در باب خواص درمانی عسل نکات بسیاری وجود دارد، از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می شود و در مسمومیت های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می سازد. ث سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برد. برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد. عسل خواب آور است و به مبتلایان به بیماری کم خوابی توصیه می شود که قبل از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.

ث برای رفع کم اشتهایی مفید است و کلاً جریان خون را در بدن بهبود می بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می کند، پس برای بچه های کم اشتها و افراد ورزشکار بسیار مفید است.

عسل گرفتگی مویزگ ها را باز می کند و برای عروق بسیار مفید است. پس سالمندان اگر هر روز شربت عسل و لیموی تازه بنوشند، عمر طولانی تری خواهند داشت.

ث حتی موم عسل نیز خواص زیادی دارد و ماسک آن برای صورت، چین و چروک و فرورفتگی های پوست را می پوشاند و پوست را لطیف می کند.

بررسی مقالات سال های 1984 تا 2001 نشان می دهد حداقل 25 تحقیق راجع به اثرات ضد زخم عسل انجام شده که نتایج آنها مثبت بوده است. عسل به عنوان التیام دهنده زخم و نگهدارنده پوست مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین 40 مورد دیگر نشان داده، عسل دارای اثرات ضد خونریزی با موفقیت 88 درصد بوده که این عمل به همراه اثرات ضد میکروب نیز بوده است.

عسل در جلوگیری از پوسیدگی دندان: در تحقیقات دو تن از محققان به نام های وسبورن و نوزیسکین وست این نتیجه حاصل شد که افرادی که از عسل استفاده می کنند (روزانه گرم) به پوسیدگی دندان مبتلا نشده اند. علاوه بر اینکه عسل قندی طبیعی است، خاصیت ضد میکروبی آن نیز در پیشگیری از پوسیدگی مؤثر است و همچنین در رشد استخوان ها و درمان نرمی استخوان و تقویت لثه بسیار سودمند می باشد. اگر عسل با ذغال طبی مخلوط شود باعث سفیدی و براقی دندان ها می شود.

## عسل در طب کودکان:

مصرف عسل در کودکان می تواند باعث افزایش وزن آنها شده و حال عمومی کودک را بهبود بخشد، نیز نیاز کودک به ویتامین B را پاسخ می گوید. البته به علت احتمال ایجاد واکنش های حساسیتی استفاده از عسل برای کودکان تا زیر سال ممنوع است. [ نیازمند منبع ]

عسل و بیماری های پوستی:

در گذشته درمان زخم های کهنه و چرکی با عسل متداول بوده است، هم اکنون نیز این ماده برای درمان زخم های پوستی مزمن کاربرد دارد، رشد میکروب ها را متوقف کرده و پوست و اعصاب را تغذیه می نماید. عسل برای درمان زخم سپتیک از ساولون بهتر عمل کرده و در درمان عفونت های پوستی بهبود سریع تری نسبت به پماد آمپی سیلین نشان داده است، عسل ضد کاندیدا و تریکوفیتون منتاگروفیتیس است و در درمان عفونت های پوستی ناشی از این دو بسیار مؤثر است. نیز این ماده به علت ساز و کار رطوبت گیری خود، موجب کاهش ادم زخم شده، در تسریع فرایند التیام مفید است. وجود ماده اینهیبین که خاصیت ضد باکتریایی دارد، احتمالاً از طریق از بین بردن باکتری های زخم های بستر موجب تسریع التیام آنها می شود.

### عسل و بیماری های گوارشی:

عسل به علت داشتن بعضی آنزیم ها به هضم غذا کمک می کند، مثل: لپباز، آمیلاز، ساکاراز و...

عسل از شدت هیپر اسیدیته معده می کاهد و می تواند در افراد مبتلا به ترش کردن یا رفلاکس مؤثر باشد، برای زخم معده و التهاب آن نیز مفید است. دستگاه گوارش را پاک می سازد و ضد اسهال است در تحقیقات ثابت شده اثر بسیار مفیدی بر عفونت های معده با هلیکو باکتر پیلوری دارد. از این رو ضد زخم معده و دستگاه گوارش است.

از سایر مصارف درمانی عسل می توان به اثرات کمک درمانی در بیماری سل،

التهاب ریه، آسم و ذات الریه اشاره کرد، همچنین می توان از اثرات کمکی آن در انواع زخم و التهاب های قرینه و سوزشهای چشم نام برد.

عسل در درمان بیماری های زنان و زایمان، بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی و بیماری های اعصاب نقش به سزایی داشته است، نیز در درمان بیماری های خونی مفید بوده، گلبولهای قرمز و هموگلوبین را افزایش می دهد و خاصیت ضد خون ریزی دارد، از این رو می تواند نقص ویتامین ک بدن را جبران کند.

### ترکیبات

ترکیبات یک عسل معمولی بدین صورت است:

فروکتوز 38.2%

گلوکوز 31

آب 17.1

مالتوز \* 7.2% Maltose کربوهیدرات ها / - Carbohydrates

ساکاروز 5.1%

املاح معدنی، ویتامین، آنزیم - / Minerals ج Vitamins ج Enzymes

ترکیبات عسل بسته به نوع تغذیه زنبور عسل بدین معنی که از چه گلی یا گلهایی استفاده کرده متفاوت است. یعنی عسل تولیدی بسته به این که زنبور، از چه گیاهی استفاده کرده گوناگون است.

در صد آب موجود در عسل ها، به شرایط اقلیمی و میزان رطوبت منطقه بستگی دارد. در مناطقی که میزان رطوبت هوا بالاتر است، درصد آب عسل بیش تر است.

برای مثال عسل های شمال رقیق تر از عسل های شمیرانات تهران است. درصد آب عسل با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه استقرار کندوها، می تواند تا حدود نیز بالا رود. به این ترتیب از لحظه شهد آوری تا تولید عسل، دو مرحله انجام می گیرد.

مرحله اول زنبوران هم به طور فعال هم به طور انفعالی آب را از محلول رقیق شهد که به طور معمول دارای درصد آب است، جدا می کنند. (آب شهد گل ها بین تا در صد متغیر است). برای مرحله دوم باید گفت قند مسلط در شهد، ساکاروز

است که با فعالیت آنزیمی به دکستروز (dextrose) و لولوز (levulose) و ظاهراً با مقادیر کمی از سایر قندها طی این مرحله ترکیب می شوند. در نتیجه محلول غلیظی از قندهای ساده که ماده حل شده آن بیش از حل نشده هاست، ماده ای دارویی و مغذی به نام «عسل» به وجود می آید.

عسل های دارای منبع گیاهی متفاوت دارای رنگ و طعم متفاوت بوده و به مقادیر نه زیاد متفاوت، حاوی قندها (ساکاروز، لولوز، دکستروز، مالتوز و غیره) و حاوی اسیدها، پروتئین ها، پیک مان ها، مواد معطر و خوشبو کننده و هم چنین املاح (نظیر سدیم، گوگرد، منیزیم، فسفر، کلر، پتاسیم، سیلیکا و غیره) آنزیم ها (مانند دیاستاز، گلوکز اکسیداز، کاتالاز، فسفاتاز و انورتاز) و هم چنین حاوی ویتامین ها (پرودوکسین، فولیک اسید) و غیره می باشند.

## تقسیم بندی انواع عسل

عسل را معمولاً به چند طریق تقسیم بندی می کنند:

یکی براساس منبع اصلی گیاهی که عسل از شهد آن ساخته شده است. مانند عسل گز، عسل آویشن، عسل گون، عسل بهار نارنج و غیره. ولی به علت متنوع بودن گیاهان منطقه استقرار کندوها، عسل های به دست آمده کم تر تک گلی بوده واکثراً از چندین گیاه تولید می شوند. اگر اصطلاحاً می گویند عسل گز یا عسل آویشن، احتمالاً منظور این است که بیش ترین شهد از نباتات گز و آویشن وارد عسل شده است. دکتر هریک از طرف مؤسسه فائو (F.A.O) اعلام نمود که «نمی توان عسل را بر اساس نام گیاه نام گذاری نمود، مگر در جایی که پوشش گیاهی منطقه منحصر به یک گیاه یا تک گلی باشد.»

تقسیم بندی دیگری که معمولاً برای عسل های مختلف در نظر گرفته می شود، بر اساس نام منطقه استقرار کندوهاست. مانند عسل سبلان عسل اردبیل عسل اعلائی فیروزکوه، عسل خوانسار، عسل گرمابدر، عسل تهران، عسل سهند و عسل فارس و غیره. برای هریک از این مناطق تقسیم بندی دیگری نیز اضافه می کنند. مثلاً می گویند «عسل بهاره تهران» و «عسل پائیزه تهران» منظور از عسل بهاره عسلی

است که اکثراً از نباتات بهاره و شهد درختان میوه حاصل شده و تا شکفتن گل های درختان افاقیا ادامه دارد. عسل پائیزه عسلی ست که از نباتات تابستانی و پائیزه که معمولاً بعد از افاقیا رشد می کنند، تولید می گردد.

تقسیم بندی دیگری هم برای عسل در نظر می گیرند

### رس کردن (شکرک زدن)

این خلاف تصور غلط و رایج در ایران است که عسل شکرک زده و سفت شده را تقلبی میدانند. این ماده اشباع شده قندی (منظور از قند انواع قندهایی است که در علم شیمی با پسوند اوز مشخص می شود مانند گلوکز، فروکتوز و مالتوز) باید در واقع جامد باشد، ولی به طور اتفاقی مایع است. به همین دلیل به محض اینکه شرایط مطلوب مهیا شود این تغییر فیزیکی یعنی شکرک زدن، پدیدار می گردد.

بعضی از عسل ها در شان (قاب) هم کریستالیزه میشوند. باید توجه داشت که در بعضی از کشورهای خارجی مردم عسل شکرک زده را بیشتر دوست دارند و قیمت آن هم بیشتر است. بهترین درجه حرارت برای نگهداری عسل 18 تا 24 درجه سانتیگراد است. بطور کلی همه عسلهای خالص شکرک می زنند ولی مدت لازم برای شکرک زدن عسل های مختلف با هم فرق می کند. اگر تمایلی به خوردن عسل شکرک زده ندارید ظرف عسل را (معمولاً شیشه عسل را) در آب 40 تا 65 درجه قرار دهید هنگامی که آخرین بلور محو شد و عسل به شکل اولیه خود برگشت آن را از آب در آورید. معمولاً برای جلوگیری از تبلور عسل در کارخانه های بسته بندی کننده همین کار را انجام می دهند. دقت کنید در مورد حرارت دادن نباید عسل به دمای جوش 100 درجه برسد چون بیشتر ویتامینهای موجود در عسل از بین خواهد رفت علاوه بر این بر اثر حرارت زیاد ماده ای به نام هیدروکسی متیل فورفورال (HMF) پدید می آید که اگر نسبت آن در عسل زیاد شود مصرف آن خطرناک است.

خاصیت بلوری شدن (شکرک زدن) عسل به عوامل متعددی بستگی دارد که عبارتند از:

1 - درجه حرارت محیط برای عسل دمای 14 درجه سانتی گراد مطلوب ترین محیط برای تبلور است به همین دلیل است که در فریزر گذاشتن عسل برای امتحان (شکرک زدن) گویا نیست و همیشه عسل ها از این آزمایش سربلند بیرون می آیند.

2 - دیاستاز (آمیلاز) دیاستازها ذرات خیلی ریز عسل را به خود جذب کرده و باعث ته نشینی و کدر شدن آن می گردد. این خاصیت فقط در عسل های طبیعی می شود. فقط دیاستاز قادرند ذرات عسل را متبلور نموده و باعث شکرک زدن آن گردند و حال آنکه عسل تقلبی به علت نداشتن دیاستاز صاف و روشن باقی می ماند بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که اگر عسل بعد از مدتی شکرک زد حتما طبیعی و سالم است (برخلاف تصور مردم) و هرگاه آن ته نشین نشد می تواند مصنوعی یا تقلبی.

## عسل از دیدگاه بزرگان

ابوعلی سینا در کتاب قانون خود نسخه های زیادی بر پایه عسل و موم آن تجویز کرده است.

بقراط پدر پزشکی و بنیان گذار طب یونان در مورد عسل چنین گفته است: هر دارویی از مواد غذایی درست می شود و متعاقب آن هر غذایی نیز جانشین دارو می گردد، عسل پاسخگوی این دو شرط است.

موریس مترلینگ در مورد عسل گفته: همین امروز اگر زنبور عسل از بین برود هزاران نوع از گیاهان از بین خواهد رفت و از کجا معلوم که تمدن، از بین نرود.

## عسل در ادیان

عسل در اسلام

در قرآن یک سوره به نام زنبور عسل (سوره نحل) وجود دارد.

خداوند در قرآن می گوید:

«و پروردگار تو به زنبور عسل وحی [ الهام غریزی ] کرد که از پاره ای کوه ها و از برخی درختان و از آنچه داربست [ و چفته سازی ] می کنند، خانه هایی برای خود درست کن سپس از همه میوه ها بخور، و راههای پروردگارت را فرمانبردارانه، بپوی.

[ آن گاه [ از درون ] شکم ] آن، شهدی که به رنگهای گوناگون است بیرون می آید. در آن، برای مردم درمانی است. راستی در این [ زندگی زنبوران ] برای مردمی که تفکر می کنند نشانه [ قدرت الهی ] است»

مصریان قدیم ترکیبی از جو، عسل و گندم تهیه و به جای الکل استفاده می کردند.

عسل در عهد باستان

عسل در مصر باستان

عسل در زندگی روحانی، اجتماعی و اقتصادی مصریان باستان نقش مهمی بازی می کرده است. از حکایت های به جا مانده در پرستش گاه ها و آرامگاه مردگان چنین بر می آید که عسل در آن روزگار از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و در سنن قدیمی با اشاره به اهمیت دارویی عسل، به بیماران جهت درمان تجویز می شد.

عسل در یونان باستان

یونانیان باستان تصور می کردند که خدایان چون خوراک بهشتی می خوردند فناپذیر و ابدی گشته اند آنها ایمان داشتند که عسل یکی از اجزای مهم این خوراک بهشتی است.

## عسل با موم

گاهی اوقات عسل را بدون آن که تصفیه کنند با موم آن می فروشند و در چنین حالتی موم در درون عسل مایع غوطه می خورد و در هنگام مصرف باید عسل را مکید و موم آن را همانند آدامس جوید، این نوع عسل برای بهبود گوارش و آلرژی و درمان سینوزیت مفید است.

پانویس

مجموعه سخنرانی های جمشید خدادادی تحت عنوان پانزده روز تا سلامتی

ص: 70

فتاحی، معصوم، سید حسین، (تغذیه از دیدگاه اسلام و دانش پزشکی)، مشهد:.

ماهنامه ترویجی سبزینه [اجازه نامه]

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، (دنیای تغذیه).

اسرار درمان با عسل، تالیف: سوفی لاکوست، ترجمه دکتر احسان مقدس، انتشارات نیلوبرگ، تهران، چاپ اول.

رس کردن یا شکرک زدن عسل تحت عنوان «آیا عسل طبیعی هم شکر می زند؟»، نوشته مهندس ناصر خوشبخت کارشناس زنبور عسل سازمان دامپروری کشور، در نشریه علمی، اقتصادی، انتقادی «کشاورز» - ونیزدر مجله «فضیلت خانواده»

White,Jr .by Dr.Jonathan W ج Honey

کتاب زنبور عسل و پرورش آن - تالیف دکتر نعمت الله شهرستانی، استاد دانشگاه تهران

کتاب زنبور داری عملی ج تالیف دکتر محمد عراقی، استاد دانشگاه زنجان

## خواص داروئی عسل

از گذشته تا کنون از عسل در درمان بسیاری از بیماری ها استفاده شده است.

مهمترین خاصیت عسل، ضد میکروب بودن آن است. در حالی که عسل یک ماده کاملاً خوراکی است و بایستی محیط خوبی برای پرورش میکروب ها باشد، ولیکن میکروب ها در معرض عسل نابود شده و اجساد آنها نیز به مرور از بین می رود. زیرا عسل حاوی آنتی بیوتیک و آنزیم دیاستاز است. در گذشته از این خاصیت عسل برای از بین بردن پینه های دست و پا سود می جستند.

عسل حاوی آنتی اکسیدان است، از این رو مصرف آن برای سلامت قلب و عروق مفید است. عسل به سلامت پوست کمک می کند و ضد پیری است.

در قدیم هر دارویی را با عسل مخلوط می کردند، زیرا خاصیت بهبود بخشی

داروها را چند برابر می کرده و امروزه هم از عسل در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می کنند.

1 از عسل در فرآورده های ضد سرفه بطور مستقیم و غیرمستقیم استفاده می شود. مزه مزه و غرغره شربت عسل برای برطرف کردن زخم های دهان و ورم گلو بسیار سودمند است. عسل ضد آسم است.

2 عسل با اینکه بسیار شیرین است، برای دندان ها و لثه مضر نیست، بلکه لثه ها را سالم می سازد و دندان ها را سفید می کند.

3 دستگاه گوارش را پاک می سازد و ضد اسهال است. در تحقیقات ثابت شده اثر بسیار مفیدی بر عفونت های معده با هلیکوباکتر پیلوری دارد. از این رو ضد زخم معده و دستگاه گوارش است.

4 عسل در درمان آب مروارید (کاتاراکت) مفید است.

5 عسل بادشکن است و برای معالجه قولنج روده تجویز می شود و در مسمومیت های غذایی، دستگاه گوارش را پاک می سازد.

6 دوست کبد و پادزهر است، پس در بیماری های کبدی مصرف آن مفید است. سکنجبینی که با عسل تهیه می شود، صفرابری اعلاست.

7 سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برد. برای این منظور عسل را با کندر باید مصرف کرد.

8 عسل خواب آور است و به مبتلایان به بیماری کم خوابی توصیه می شود که قبل از خواب چند قاشق مرباخوری عسل میل کنند.

9 برای رفع کم اشتهایی مفید است و کلاً جریان خون را در بدن بهبود می بخشد. از این رو به رشد عضلات کمک می کند، پس برای بچه های کم اشتها و افراد ورزشکار بسیار مفید است.

10 عسل گرفتگی مویرگ ها را باز می کند و برای عروق بسیار مفید است. پس سالمندان اگر هر روز شربت عسل و لیموی تازه بنوشند، عمر طولانی تری خواهند داشت.

11 حتی موم عسل نیز خواص زیادی دارد و ماسک آن برای صورت، چین و چروک و فرورفتگی های پوست را می پوشاند و پوست را لطیف می کند.

بررسی مقالات سال های 1984 تا 2001 نشان می دهد حداقل 25 تحقیق

راجع به اثرات ضد زخم عسل انجام شده که نتایج آنها مثبت بوده است. عسل به عنوان التیام دهنده زخم و نگهدارنده پوست مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین 40 مورد دیگر نشان داده، عسل دارای اثرات ضد خونریزی با موفقیت 88 درصد بوده که این عمل به همراه اثرات ضد میکروب نیز بوده است.

خاصیت ضد میکروبی در عسل با PH حدود 2/3 تا 5 به هیدروژن پراکسید (H2O2) مرتبط بوده که از تغییرات آنزیمی گلوکز به گلوکونیک اسید حاصل می شود.

به هر حال اثر ضد میکروبی عسل پس از گرم شدن یا در معرض آفتاب قرار گرفتن کاهش می یابد.

عسل های تولید شده از جنگل و کوه های اروپایی مرکزی بیشتر از درختان کاج (PINUSSPP) و عسل های حاصل از MANUKA در نیوزلند از گیاه SCOPARIUM LEPTESPERMUM دارای خاصیت بسیار قوی ضد میکروبی است و بروی برخی میکروب ها از جمله استافیلوکوک اورئوس و اپیدرمیس و استرپتوکوکوس پیوژنز و آنتروباکتریاسه اثرات خوبی دارد. عسلی که در نیوزیلند و استرالیا از گیاه مذکور حاصل می شود در جهان منحصر به فرد بوده و به آن عسل (UNIQUE MANUKA) FACTOR می گویند.

### سم شناسی:

عسل ماده ای کاملاً خوراکی است، ولی در موارد استثنایی ممکن است به اسپور عامل بوتولیسم آلوده باشد که ایجاد سم کرده و مسمومیت زاست، به همین دلیل مصرف آن برای کودکان زیر یک سال ممنوع است. همچنین بعضی افراد ممکن است نسبت به دانه های گرده موجود در عسل حساسیت داشته باشند.

ممکن است بعضی از زنبورها به گل خرزهره و چند گل سمی دیگر عادت کنند و محصول سمی تهیه نمایند که البته این کار به ندرت اتفاق می افتد.

به هر حال از مصرف این ماده بسیار مفید غافل نشوید و از فواید زیاد آن سود بجوید.

منابع:

ص:73

- زبان خوراکی ها

- ماهنامه دنیای تغذیه

- ماهنامه سلامتی و تغذیه

موسوی ج کارشناس تغذیه تبیان

### پرونده ها:

شیر و عسل بهترین راه پیشگیری از سینوزیت / مصرف کیوی، پرتقال و عسل در هوشیاری ذهن نقش مهمی بر عهده دارد / عسل، ضد سرفه طبیعی / آشنایی با راه های تشخیص عسل طبیعی از تقلبی / عسل برای درمان سینوزیت مزمن / آشنایی با روش تهیه دسر کیوی و سیب با عسل / معجزه عسل و دارچین / هشت نکته درباره زیبا شدن با عسل / مادر بزرگ درست می گفت؛ عسل دوی سرفه است / قیمت شیرین عسل / چه عسلی هرگز شکرک نمی زند؟ / عسل می تواند دیابتی ها را از قطع پا نجات دهد / معجزه شیرین

وقتی کیسه شان پر شد، به طرف کندو برمی گردند. در راه، قبل از رسیدن به کندو مقداری دیاستاز که نوعی آنزیم است را روی شهدهای داخل کیسه مخصوص شان می ریزند. وقتی به کندو رسیدند، آن را داخل سلول های 6 ضلعی موم می گذارند و دوباره برای جمع آوری شهد از کندو خارج می شوند.

شب ها وقتی زنبورها نمی توانند از کندو خارج شوند، سراغ 6 ضلعی های موم می روند و شهد داخل آن را با خرطومشان به داخل کیسه مخصوص شان می ریزند، آب اضافه آن را جذب می کنند و با ترشح دوباره و چندباره دیاستاز روی آن، ماده غلیظ شیرینی درست می کنند به نام «عسل».

جالب است بدانید که خوردن 100 گرم عسل در روز می تواند به شما انرژی ای برابر با 330 کالری بدهد چون عسل از آب (17 درصد)، قند (40 درصد)، اسیدهای آمینه (25 درصد)، انواع موادمعدنی مانند آهن، منگنز، منیزیم، فسفات و... (12 درصد) و انواع آنزیم ها (6 درصد) تشکیل شده است و بسیاری از

احتیاجات بدن را تأمین می کند.

## شیرین اما لاغرکننده

عسل های تیره نسبت به عسل های روشن مواد معدنی بیشتری دارند.

- عسل به خاطر داشتن خاصیت رادیواکتیوی و تشعشعات کهربایی انواع تب های پنهانی را آشکار می کند.

- حتما شنیده اید که قدیمی ها می گویند عسل و خربزه با هم نمی سازند! دلیلش این است که ترکیب عسل و خربزه در بدن، التهابات پنهانی را فعال می کند. التهابات عود کرده و خود را به صورت تب های شدید و به هم ریختگی وضعیت بدن نشان می دهد.

- اگر با مشکل کمبود آهن خون مواجه هستید، حتما در وعده صبحانه عسل بخورید. البته عسل به غیر از داشتن آهن زیاد، فسفر و کلسیم زیادی هم دارد که دوازده بیماری استخوانی است.

- عسل گون برای رفع زخم بستر، زخم های عفونی و درمان بیماری های پوستات، رماتیسم و بی خوابی بسیار مؤثر است.

- عسل زرشک برای تقویت کبد و رفع بیماری های کبد مؤثر است، عسل آویشن در درمان بیماری های تنگی نفس، آسم، سرفه و رفع خستگی کاربرد دارد و عسل عناب به تسریع عمل خون رسانی از قلب به اعضا و جوارح کمک می کند.

- عسل طبیعی به خاطر داشتن دیاستاز توانایی آب کردن چربی اطراف قلب را دارد بنابراین مصرف آن را به بیماران و سالخوردهگان قلبی توصیه می کنیم.

- خوردن موم همراه عسل دردهای معده و مفاصل را از بین می برد، از ریزش مو جلوگیری می کند و به راحتی از بدن دفع می شود.

- موم های همراه عسل اگر در دمای بالای 30 درجه نگهداری شود، بعد از مدتی کرم های ریزی در درون سوراخ های 6 ضلعی آن دیده خواهد شد. بنابراین برای سلامتی خودتان عسل های موم دار را در هوای گرم نگه ندارید، اگر هم کرم های ریز را درون موم دیدید، به هیچ وجه از آن استفاده نکنید.

### عسل تک گل

اگر گل های غالب یک منطقه گل خاصی باشد، به عسل تولیدی آن منطقه

«عسل تک گل» می گویند.

#### مقدمه

عسل، ماده غذایی بسیار غنی و انرژی بخشی است

گفتنی است، علاوه بر اثر کالری زایی، عسل دارای ویتامین های متعددی از قبیل تیامین، ریبوفلاوین، اسیدنیکوتینک، اسید اسکوربیک، پیریدوکسین و ویتامین کا است.

خواص فیزیکی عسل، اثر ضد باکتریایی دارد و از زمانهای قدیم انسانها از خاصیت ضد میکروبی عسل سود جسته و آن را در درمان ناراحتی های پوستی از قبیل زخمها و سوختگی ها به کار برده اند و یکی از بهترین پانسمانها محسوب میشود. همچنین، عسل را در درمان بیماری های دستگاه تنفسی و عفونت های ناحیه حلق به کار می برند و خاصیت ضدباکتریایی آن موجب اثربخشی عسل می شود و خاصیت ضد التهابی آن نیز مشاهده شده که به هیگروسکوپیک بودن آن نسبت داده شده است.

عسل علاوه بر اینکه یک غذای کامل است یک اکسیر پر انرژی نیز میباشد به طوری که سالیان سال به عنوان دارو برای درمان بیماریها مورد استفاده قرار گرفته است مصرف عسل در عرض چند دقیقه به شخص نیرو میدهد و تحمل بافتی و قدرت ترمیم آنرا افزایش می دهد بنابراین ورزشکاران باید عسل مصرف کنند

بنا به تحقیقات به عمل آمده عسل حاوی ماده مفید برای انسان می باشد و لازم به ذکر است که در دنیا هیچ ماده غذایی به اندازه آن نیروی کهربایی ندارد.

ابو علی سینا در کتاب قانون خود دهها نسخه بر پایه عسل و موم ذکر نموده است او می نویسد مصرف متناوب عسل در هنگام زیاد شدن بلغم، بدن را تقویت و نیرو

را زیاد و اشتها را بازمی کند؛ به عقیده وی عسل جوانی را جاودان می سازد و حافظه را نیروبخشیده و گذشته را در خاطر زنده میکند، اندیشه را پاک، زبان را می گشاید و درد را ریشه کن میکند.

در کتب پزشکی آمده عسل در روغن مالی زخمهای چرکی، برای درمان بسیار مفید بوده، با مرهم گذاری تاریکی دید را کاهش داده و بهترین درمان اختلالات دهان است در زیاد شدن ادرار مؤثر است، دردهای شکم و سرفه را کاهش می دهد، گزیدگی مار، دردهای دستگاه تنفس و هر درد مفصلی را تسکین میدهد. خستگی عمومی و احساس سرما را رفع و مقاومت بدن را افزایش میدهد.

گفتنی است، عسل به عنوان دارو هیچ اثر سوء، عارضه یا بیماری را به دنبال ندارد؛ مگر آن که فقط حساسیت های محدودی را به وجود بیاورد، بنا بر این در حالت آلرژی، امراض عفونی، سل، امراض روانی، بیماری های کبد و معده، امراض غدد فوق کلیه، نارسایی قلب و عروق، ناراحتی های عصبی، امراض خونی و ضعف شدید، باید از تجویز زهر زنبور عسل خودداری کرد

### اثرات درمانی عسل:

بشر هزاران سال است که از مخلوط بزاق زنبور و شهد گل که عسل نام دارد، به عنوان دارویی برای درمان زخم ها استفاده می کند. آزمایش هایی که در سال های اخیر انجام گرفته، نشان داده اند که عسل در درمان عفونتهای برجای مانده از عمل سزارین و سوختگیهای از آنتی بیوتیکهای مرسوم کارآمدتر عمل می کند. این ماده شیرین با طیف وسیعی از میکروبهای خطرناک از جمله *Helicobacter E.coli*، *Salmonella*، به خوبی مبارزه می کند عسل روی باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک، از جمله «ابر میکروبی» به نام MRSA 14 نیز موثر است و بر خلاف بیشتر آنتی بیوتیک ها به نحو چشمگیری باعث پیشرفت بهبودی زخم ها می شود. هنوز به درستی نمی دانیم عسل چگونه این آثار را بر جای می گذارد اما محققان اعتقاد دارند توان بهبود زخم ها و مقابله با میکروب های مقاوم به آنتی بیوتیک که در این ماده بی نظیر وجود دارد، ممکن است روزی عسل را از نوعی درمان جایگزین به یک شیوه

درمانی اساسی در پزشکی تبدیل کند. رمز و راز این توانایی ها را باید در شیوه تهیه عسل جست و جو کرد. زنبورهای کارگر طی بهار و تابستان شهد جمع آوری می کنند، هنگامی که به کندو باز میگردند، آن را از معده به دهان می آورند و در دهان دستیاران خود می گذارند. آنها شهد را به درون حفره های شانه خالی می کنند و با بال هایشان آن قدر آن را باد می زنند که بیشتر آب موجود در شهد تبخیر شود. در همین زمان، بزاق سرشار از آنزیم زنبورها، ساکاروز را به گلوکز و فروکتوز تبدیل می کند که به آب باقیمانده در شهد پیوند می شوند. به این ترتیب، بیابانی بر جای می ماند که باکتری ها نمی توانند در آن زنده بمانند. البته، حین رسیدن عسل فرصت زیادی برای تهاجم عوامل بیماریزا وجود دارد. اما آنزیمی به نام گلوکز اکسیداز این فرصت را از آنها می گیرد. این آنزیم با تبدیل گلوکز به اسید گلوکونیک، فرآورده تلاش زنبورها را اسیدی و آن را برای بیشتر باکتری ها نامطلوب می سازد.

اغلب افراد عقیده دارند که اسیدی بودن، تنها سلاح عسل در برابر باکتری هاست. اما مطالعات نشان داده اند تقریباً همه عسل ها سلاحی سری دارند که حتی اگر رقیق شوند، آنها را برای میکروب ها مرگبار می سازد: پراکسید هیدروژن.

این ماده زمانی در بیمارستان ها به عنوان ضد عفونی کننده مصرف می شد. از تجزیه این ماده رادیکال های آزاد تشکیل می شوند که باکتریها را از بین میبرند. چون این واکنشها خیلی سریع رخ میدهد، پراکسید هیدروژن را باید در غلظتهای بالا بر زخم ها استعمال کرد. البته، این ماده در این غلظتها به بافت سالم آسیب می رساند.

در عسل، پراکسید هیدروژن به کمک آنزیم گلوکز اکسیداز تولید می شود. اما میزان آن هزار بار کمتر از مقداری است که در گذشته روی زخمها استعمال می شد. در نتیجه، گذاشتن عسل روی زخمها، ضمن جلوگیری از تهاجم و تخریب میکروب ها، با آسیب بافتی همراه نیست. علاوه بر این، همین طور که پراکسید هیدروژن تجزیه میشود، گلوکز اکسیداز با تسهیل ساختن آن از گلوکز، پیوسته آن را جایگزین می کند.

جالبتر این که، به دلایل ناشناخته وقتی عسل رقیق میشود، فعالیت این آنزیم افزایش می یابد.. به همین خاطر، عسل حتی وقتی تا برابر رقیق شود، میتواند از رشد باکتریهایی مانند MRSA جلوگیری کند. خلاصه، زمانی که عسل روی زخم قرار

می گیرد و در اثر تراوش پلاسما از زخم رقیق می شود، در مبارزه با میکروبیها پرتوانتر شود.

یکی دیگر از خصوصیات جالب عسل که آن را از داروهای ضد باکتری مرسوم مجزا می سازد، تقویت بهبود یافتن زخم هاست. داروهای ضد باکتری علاوه بر نابودی باکتری ها به سلول های انسان نیز آسیب می رسانند. از طرف دیگر، آنها فقط با مهار کردن رشد میکروب ها به بهبودی زخم ها کمک می کنند. اما عسل به طور مستقیم در بهبودی زخم ها دخالت می کند. عسل محیط ویژه ای را می آفریند که برای رشد بافت مناسب است و در عین حال بامیکروب ها نیز مبارزه می کند. به علاوه، رطوبت عسل از درد و تخریب سلولها حین تعویض پانسمانهای خشک شده جلوگیری می کند.

عسل دست کم بخشی از توان ترمیمی خود را مدیون پراکسید هیدروژن است.

این ماده، رشد رگ های خونی را تحریک می کند. این رگها اکسیژن، مواد غذایی و سلول هایی به نام فیبروپلاست (که بافت پیوندی جدیدی را می سازند) را به موضع زخم هدایت می کنند. به علاوه، ترکیب ناشناخته ای از سلول های ایمنی به نام منوسیت رافعال می کند. این سلولها عامل رشدی را آزاد می کنند که سلول های پوششی را تحریک می کنند تا تقسیم شوند و زخم را ببندند. منوسیت ها به نوع دیگری از سلول های ایمنی به نام ماکروفاژ نیز تبدیل می شوند. این سلولها، میکروبیها و سلولهای مرده را میبلعند و آنها را هضم می کنند.

عسل در بهبود یافتن زخم معده نیز موثر است. یک قاشق چای خوری عسل طبیعی در معده خالی میتواند مانع رشد باکتری خطرناکی به نام *Helicubacter* شود که باعث اغلب زخم های معده می شود. عسل، باکتری مقاوم به آنتی بیوتیکی را که باعث عفونت ریوی در بیماران مبتلا به فیروز سیستیک میشود، *cepacia 15 Burkholderia* در محیط کشت از پا در آورده است.

به هر حال، همه عسلها از خواصی که برشمرده شد به یک اندازه بهره مند نیستند. شهد بعضی گل ها مقدار زیادی کاتالاز دارد. این آنزیم پراکسید هیدروژن را تخریب می کند. بعضی شهدها، گلوکز اکسیداز را به گرما و نور حساس می کنند. با

وجود این، توان ضد میکروبی بعضی عسلها حتی با جوشاندن آنها از بین نمی رود.

از این رو، به نظر میرسد، عسل علاوه بر مولکولهایی که تاکنون شناخته شده است، مواد ضد میکروب دیگری دارد که به دما مقاوم اند.

از زمان مصریان باستان، عسل برای درمان زخم استفاده می شده است و به نظر می رسد که باکتری ها هنوز توان مقابله با مواد ضد میکروب آن را پیدا نکرده اند. از این رو، تلاش برای شناخت کامل تر این ماده، ما را در مقابله به ابر باکترها که به آنتی بیوتیک های مرسوم مقاوم شده اند، یاری خواهد رساند. به هر حال، این ماده دارویی را همانند سایر داروها باید با مشورت متخصصان استفاده کرد. زیرا دانه های گرده موجود در عسل طبیعی می توانند خود باعث عفونت شوند.

خوشبختانه، گرده ها را با پرتو گاما می توان از بین برد، بدون آن که به خواص دارویی عسل آسیبی برسد. امید است با تلاش های محققان راه برای یک شیوه درمانی جدید یعنی «عسل درمانی» هموار شود

### **درمان بیماری های کلیوی با عسل**

عسل به عنوان یک مدر در درمان ناراحتی های کلیوی سودمند است زنبور عسل حشره ای است که حاصل آن، محصولات با ارزشی از قبیل عسل، ژله رویال، موم و زهر است معروف ترین محصول زنبور عسل، همان عسلی است که از محصولات دیگر بیشتر به مصرف می رسد.

### **عسل و بیماری قلبی**

عسل به علت ترکیبات قندی به خصوص وجود گلوکز زیاد تاثیر بسیار مهمی روی عضلات قلبی و تحریک و تقویت آن داشته، باعث گشاد شدن رگها، فشار خون را تنظیم و از سکته قلبی جلوگیری میکند؛ به واسطه وجود دیاستاز (آنزیمها) باعث هضم چربی های اطراف قلب میشود. بنابراین توصیه میشود افراد میانسال به بالا که دچار بیماری دیابت نیستند هر روز هنگام بیدار شدن، یک قاشق چای خوری پر، عسل را با نصف استکان آب چوشیده و ولرم مخلوط نموده و بنوشند. افزودن عرق بادرنگبویه نیز توصیه شده است.

## عسل و بیماری روده

عسل به علت دارا بودن اسید فرمیک دردهای روده را به خوبی تسکین داده و همچنین به جهت وجود اسانسهای فرار (عطرگیاهان مختلف) نارسایی های ناگوار روده را برطرف میکند؛ بنابراین توصیه میشود تمام افراد در هر سنی مصرف عسل به صورت شربت با افزودن مقداری عرقیات گیاهی مثل آویشن (کاکوتی)، شاه اسپرهم، ویا آلبیمورا در رژیم غذایی هفتگی خود داشته باشند.

## عسل و درمان ضعف اعصاب

مصرف روزانه عسل به طبیعی بودن خواب کمک میکند سر درد را کاهش داده و حالت ناتوانی و عصبی را در افرادی که عدم تعادل عصبی دارند، کاهش میدهد

## عسل و بیماران دیابتی

اکثر بیماران دیابتی این سؤال را در ذهن خود دارند، برای جواب تا این حد می توان گفت که در مورد دیابت شیرین مصرف عسل همان قدر مضر است که مصرف قند ضرر دارد ولی با توجه به خواص جانبی عسل و همچنین وجود فروکتوز که جهت جذب به سلولها نیازی به انسولین ندارد، میتوانند عسل را جایگزین مقدار قند مصرف روزانه خود قرار دهند و باید توجه داشته باشند که مصرف عسل به عنوان قند اضافی در رژیم غذایی آنها مجاز نیست چرا که عسل علاوه بر فروکتوز به همان نسبت هم گلوکز دارد.

## عسل و بیماریهای گوارشی

تمام افرادی که دچار بیماریهای گوارشی هستند به نفعشان است که عسل را جایگزین قند و شکر قرار دهند.

توصیه می شود مبتلایان به زخم معده عسل را در رژیم غذایی خود داشته باشند.

عسل خاصیت ملینی ملاینی دارد بنابراین افراد مبتلا به یبوست با یک رژیم غذایی مناسب از عسل وضعیت بهتری خواهند داشت.

عسل، ماده غذایی بسیار غنی و انرژی بخشی است که حدود درصد از قندهای ساده یا مونوساکاریدها ساخته شده و هر گرم آن کالری ایجاد می کند این مونو ساکاریدها بسرعت جذب می شوند و اثر انرژی بخشی خود را آشکار می کنند.

گفتنی است، علاوه بر اثر کالری زایی، عسل دارای ویتامین های متعددی از قبیل تیامین، ریبوفلاوین، اسیدنیکوتینک، اسید اسکوربیک، پیریدوکسین و ویتامین کا است.

خواص فیزیکی عسل، اثر ضد باکتریایی دارد و از زمانهای قدیم انسانها از خاصیت ضد میکروبی عسل سود جسته و آن را در درمان ناراحتی های پوستی از قبیل زخمها و سوختگی ها به کار برده اند و یکی از بهترین پانسمانها محسوب میشود.

همچنین، عسل را در درمان بیماری های دستگاه تنفسی و عفونت های ناحیه حلق به کار می برند و خاصیت ضدباکتریایی آن موجب اثربخشی عسل می شود و خاصیت ضد التهابی آن نیز مشاهده شده که به هیگروسکوپیک بودن آن نسبت داده شده است.

محصول دیگر زنبور عسل، ژله رویال است که حاوی مواد مغذی در حالت تغلیظ یافته ای است که زنبور برای نوزادان خود می سازد، به این ماده اکسیر جوانی لقب داده اند و شکی نیست که با محتویات انرژی زا و پرپروتئین، ماده بسیار مقوی است.

تحقیقات نشان داده است، ژله رویال نیز دارای پروتئین ضد میکروبی است و نظر بیشتر محققان بر این است که این ماده، سیستم ایمنی بدن را تحریک می کند

ژله رویال در درمان عفونتهای ویروسی و سرطان موثر است. شایان ذکر است، موم زنبور عسل نیز در پزشکی و داروسازی مصرف زیادی دارد؛ در اکثر فرمولاسیون های کرمها، پمادها و لوسیون، به عنوان جزء با ارزش از پایه استفاده

می شود.

به دلیل بی اثر و غیر فعال بودن موم زنبور عسل، براحتی با داروها مخلوط می شود، بدون این که هیچ واکنش ناخواسته ای بین مواد موثره و موم زنبور عسل رخ دهد.

### مصارف دیگر موم:

امروزه برای حفاظت داروهای حساس به هیدرولیز و اکسیداسیون، آنها را با لایه ای نازک از موم زنبور عسل می پوشانند، موم عسل به عنوان لایه هیدروفوب پوششی در اطراف دارو ایجاد می کند و سبب آهسته شدن انحلال و آزاد سازی دارو می شود.

گفتنی است، عسل به عنوان دارو هیچ اثر سوء، عارضه یا بیماری را به دنبال ندارد؛ مگر آن که فقط حساسیت های محدودی را به وجود بیاورد، بنا بر این در حالت آلرژی، امراض عفونی، سل، امراض روانی، بیماری های کبد و معده، امراض غدد فوق کلیه، نارسایی قلب و عروق، ناراحتی های عصبی، امراض خونی و ضعف شدید، باید از تجویز زهر زنبور عسل خودداری کرد.

خواص ضد باکتریایی عسل:

عسل حاوی مواد ضد میکروبی بوده و حتی قوی ترین میکروبها نیز در آن یارای مقاومت ندارند؛ با یک آزمایش ساده میتوانید مقداری میکروارگانسیم (مثلاً کپک روی مربا) را با عسل کاملاً مخلوط کنید بعد از چند روز مشاهده خواهید نمود که نه تنها در آن رشد نکرده بلکه کاملاً از بین رفته است (توضیح در صورت رشد کپک حتماً عسل با آب یا مایع دیگری مخلوط شده و خالص نمی باشد)

عسل روند فیزیولوژیکی پیری را کند ساخته و از ضعف زودرس اعمال حیاتی جلوگیری می کند.

### 20 معجزه عسل و دارچین

در این مقاله با عسل و دارچین، درمان کننده بسیاری از بیماری ها آشنا می شویم.

#### 1. درمان بیماری قلبی:

مخلوطی از عسل و پودر دارچین را تهیه کنید و به جای مربا روی نان قرار دهید و به طور منظم در وعده صبحانه صرف کنید. این روش در کاهش کلسترول، جلوگیری از بروز حمله قلبی، تنفس راحت و تقویت ضربان قلب موثر است. بیماران مبتلا به حمله قلبی نیز با مصرف روزانه این مخلوط از حمله قلبی بعدی در امان خواهند بود. بررسی روی سالمندان در آمریکا و کانادا نشان داده است، با بالا رفتن سن شاهرگ های حیاتی و سیاهرگ ها خاصیت انعطاف پذیری خود را از دست می دهد. عسل و دارچین به شاهرگ ها و سیاهرگ ها قدرتی تازه میبخشد.

#### 2. از بین بردن اثر خارش نیش های حشرات:

مخلوطی از یک سهم عسل، 2 سهم آب ولرم و یک قاشق چای خوری پودر دارچین را روی قسمتی از بدن که احساس خارش می کنید، قرار دهید خارش و درد در عرض یک یا 2 دقیقه فروکش خواهد کرد.

#### 3. درمان التهاب مفصل (آرتрит):

روزانه، یک وعده صبح و یک وعده شب، مخلوطی از یک فنجان آب گرم، 2 قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری پودر دارچین مصرف شود. این مخلوط معجزه گر در صورت مصرف به طور منظم آرتрит های مزمن را نیز درمان می کند. بررسی های اخیر روی 200 بیماری که قبل از صرف صبحانه از این مخلوط استفاده کردند نشان داد، 73 نفر از آنان در عرض یک هفته کاملاً از درد رهایی پیدا کردند و پس از یک ماه بیشتر افرادی که قادر به راه رفتن یا حرکت نبودند، بدون

احساس هیچ دردی توانایی راه رفتن و تحرک خود را به دست آوردند.

4. جلوگیری از ریزش مو:

قبل از دوش گرفتن مخلوطی از مقداری روغن زیتون داغ، یک قاشق چای خوری عسل و یک قاشق پودر دارچین را به مدت 5 تا 15 دقیقه روی سر قرار دهید و سپس آن را بشویید.

5. از بین بردن عفونت مثانه:

2 قاشق غذاخوری عسل به همراه یک قاشق چای خوری پودر دارچین را با مقداری آب ولرم حل کنید و آن را بنوشید. این روش باعث می شود که میکروب های مثانه از بین برود.

6. درمان درد دندان:

مخلوطی از یک قاشق چای خوری پودر دارچین و 5 قاشق چای خوری عسل تهیه کنید و روی دندان خراب بمالید. این عمل را 3 بار در روز تکرار کنید تا درد تسکین یابد.

7. کاهش کلسترول:

2 قاشق غذاخوری عسل را با 3 قاشق چای خوری پودر دارچین در یک لیوان چای حل کنید و بنوشید. این کار میزان کلسترول خون را طی 2 ساعت به 10 درصد کاهش می دهد.

8. درمان سرماخوردگی:

به مدت 3 روز از مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل با یک چهارم قاشق چای خوری پودر دارچین استفاده کنید. این روش برای درمان سرفه مزمن و سرماخوردگی و سینوزیت به کار می رود.

9. درمان ناباروری:

برای برطرف کردن این مشکل، به مردان توصیه می شود 2 قاشق غذاخوری عسل را قبل از خواب میل کنند. در کشورهای چین، ژاپن و خاور دور که با مشکل ناباروری مواجه اند، در طول روز مخلوطی از مقداری پودر دارچین و یک دوم قاشق چای خوری عسل را به طور مرتب روی لثه و داخل دهان خود قرار می دهند تا

مخلوط حاصل از طریق بزاغ وارد بدن شود. زوجی که مدت 14 سال بچه دار نمی شدند با شروع مصرف عسل و دارچین پس از مدت کوتاهی صاحب دوقلو شدند.

10. درد معده:

مصرف عسل و پودر دارچین علاوه بر درمان درد و نفخ معده، زخم معده را نیز درمان می کند.

11. تقویت سیستم ایمنی:

استفاده روزانه از عسل و پودر دارچین سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را از حمله باکتری و ویروس محافظت می کند. دانشمندان دریافتند که عسل دارای مقدار زیادی ویتامین و آهن است. مصرف مداوم عسل گلبول های سفید خون را تقویت می کند تا بتواند با باکتری ها و بیماری های ویروسی مقابله کند.

12. برطرف کردن سوء هاضمه:

قبل از هر وعده غذا، پودر دارچین را روی 2 قاشق غذاخوری عسل بریزید و میل کنید تا از ترشح اضافی اسید معده رهایی پیدا کنید زیرا این مخلوط غذاهای سنگین را به راحتی هضم میکند.

13. جلوگیری از آنفلوآنزا:

دانشمندی در اسپانیا ثابت کرده که مخلوط عسل و دارچین دارای مواد مفید طبیعی است که از میکروب های آنفلوآنزا و سرماخوردگی جلوگیری به عمل می آورد.

14. افزایش طول عمر:

مصرف دائم و مرتب عسل و پودر دارچین مانع پیری زودرس می شود. مخلوطی از 4 قاشق چای خوری عسل، یک قاشق چای خوری پودر دارچین و 3 فنجان آب گرم را با هم بجوشانید. سپس مخلوط به دست آمده را 3 الی 4 بار در روز به مقدار یک چهارم فنجان میل کنید. این مخلوط علاوه بر طراوت بخشیدن و نرم نگه داشتن پوست از پیری زودرس نیز جلوگیری می کند.

15. برطرف کردن جوش صورت:

قبل از خواب مخلوط 3 قاشق غذاخوری عسل و 1 قاشق چای خوری دارچین

را روی جوش ها قرار دهید و روز بعد با آب ولرم بشوید. تکرار روزانه این کار به مدت 2 هفته، جوش ها را از بین می برد.

16. درمان عفونت های پوستی:

قرار دادن مخلوطی به مقدار مساوی از عسل و پودر دارچین روی قسمت های مختلف پوست، عفونت های پوستی و آگزما را نیز درمان می کند.

17. درمان سرطان:

تحقیقات جدید انجام گرفته در ژاپن و استرالیا نشان داده، سرطان های پیشرفته معده و استخوان به طور موفقیت آمیزی درمان شده است. بیماران مبتلا به این سرطان ها 3 بار در روز و به مدت 3 ماه یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری دارچین را مخلوط و مصرف می کنند.

18. از بین بردن خستگی مفرط:

مصرف نصف قاشق غذاخوری عسل و مقداری پودر دارچین در یک لیوان آب اول صبح و بعد از ظهر که بدن با افت نشاط روبه رو است طی یک هفته نیروی حیاتی بدن را افزایش می دهد.

19. از بین بردن بوی بد دهان:

شما می توانید پس از بیدار شدن از خواب با محلولی از یک قاشق چای خوری عسل، مقداری پودر دارچین و آب گرم غرغره کنید تا در طول روز مشکل بوی بد دهان را نداشته باشید.

20. مشکل شنوایی:

مصرف روزانه مقدار مساوی از عسل و پودر دارچین در صبح و شب مشکل شنوایی را برطرف می کند.

شایان ذکر است، عسل مورد مصرف باید خام و پاستوریزه نشده باشد. زیرا که آنزیم های لازم به هنگام عمل پاستوریزه به علت حرارت دیدن از بین می رود.

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ

عسل و ترمیم زخم (سوختگی، التهاب، گزیدگی، ترک و شقاق)

استفاده از عسل به عنوان مرخم در درمان سوختگی‌ها که حتی از دیر باز رایج بوده و در طب سنتی نیز به آن اشاره شده است، در ترمیم بافتی و جلوگیری از افزایش عفونت از طریق استعمال خارجی بسیار مفید می‌باشد. عسل به واسطه آنزیم کاتالاز ترمیم پوست را سرعت بخشیده، از شدت درد می‌کاهد و از تاول زدن جلوگیری می‌کند.

در رابطه با التهاب، گزیدگی، ترک و شقاق میتوان به صورت ماساژ آرام موضع، از عسل استفاده نمود.

عسل از خون ریزی زخم جلوگیری می‌کند و موجب انعقاد خون می‌شود.

عسل به علت خواص جذب آبی که دارد ترشحات پوستی را جذب و به بافتهای پوششی غذا می‌رساند و باعث شادابی آن می‌گردد.

عسل و دندان:

عسل به واسطه داشتن مواد ضد باکتریایی در جایگزینی قند برای دندانها تنها مضر نمی‌باشد بلکه باعث فعال شدن ماده فلورین چای شده که یک ماده ضد فساد دندان میباشد این در حالی است که مصرف چای با قند برای دندان بسیار مضر میباشد.

ترکیب یک قاشق عسل با یک قاشق سرکه انگور خانگی برای ماساژ لثه‌ها جهت محکم نمودن بافت لثه بسیار مفید گزارش شده است

عسل و کودکان:

مصرف عسل برای کودکان زیر یک سال ممنوع است

ضد کم خونی ایست، عسل باعث افزایش هموگلوبین خون شده، به علت داشتن ویتامین B در رشد و نمو آنان تاثیر می‌گذارد.

در درمان شب ادرای اطفال بسیار مفید میباشد، باعث جذب آب و کاهش میزان کلسیم خون می‌گردد.

مستقیماً جذب شده و بنابراین یک منبع انرژی آماده برای کودک است.

ص: 88

مادرانی که در آستانه زایمان هستند باید عسل داده شود چرا که زایمان را آسان و باعث افزایش شیر مادر میشود.

مغز استخوان را محکم می کند و نوزاد قوی متولد میشود.

## سیب و خواص آن

### خواص سیب در کلام معصوم

خواص سیب

امام علی (علیه السلام): سیب بخورید، که معده را می پالاید.

امام صادق (ع): سیب پالاینده و خوش بو کننده معده است.

سیب بخورید، چرا که حرارت را فرو می نشاند و درون را سرد می کند و تب را می برد.

و در حدیث دیگری است که "وبا را فرو می نشاند"

امام صادق (علیه السلام): "به تباران خود، سیب بدهید؛ چرا که هیچ چیز سودمند تر از سیب نیست."

امام صادق (علیه السلام): اگر مردم می دانستند در سیب چیست بیمارانشان را جز به آن درمان نمی کردند بدانید که سیب، بویزه سودمند ترین چیز برای قلب و مایه شست و شوی آن است."

امام کاظم (علیه السلام): "سیب برای چند چیز سودمند است، برای زهر، افسون و دیوانگی ای که از سوی ساکنان زمین به کسی می رسد و بلغمی که چیرگی یافته است. هیچ چیزی زودتر از آن اثر نمی بخشد.

خواص خوردن سیب در حالت ناشتا یا سحرگاهان

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): سیب را ناشتا بخورید؛ چراکه تمیز کننده معده است.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): چهار چیز عمر را می افزاید: ... و خوردن سیبی در سحرگاهان

بوییدن سیب پیش از خوردن

امام باقر (علیه السلام): "هنگامی که خواستی سیب بخوری، آن را ببوی و سپس بخور.

اگر این کار را انجام دادی هر درد و عارضه ای از تنت بیرون می رود و همه آنچه از سوی ارواح در انسان ایجاد می شود، فرو می نشیند.

مکروه بودن خوردن سیب ترش

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): "عروس را در هفته اولش از: شیر، سرکه، گشنیز، و شیب ترش باز بدار زیرا از این چهار چیز زهدان، سترون و سرد می شود... و پلاسی افتاده در گوشه خانه، از زنی که بچه نمی آورد بهتر است... سیب ترش نیز حیض شدن زن را قطع می کند و این برای وی یک بیماری می شود.

سیب، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. از زمان های گذشته مردم جهان علاقه ی فراوانی به میوه ها داشتند. طبق نظر مورخان، منشاء اصلی سیب مناطق سردسیر شمال اروپا بوده و از آنجا این میوه ی با ارزش و مفید به نقاط دیگر جهان منتقل شده است.

سیب یکی از میوه هایی است که قبل از دیگر میوه ها شناخته شد. تمدن انسان از دیر باز با سیب پیوند خورده است. سیب نشانه ی عشق و باروری، دوستی، زیبایی، خوش بختی، تندرستی، دانایی، خوشی، نیرومندی و... می باشد. سیب دارای انواع بسیار متفاوتی است.

افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند.

همه ی سیب ها مانند هم نیستند. اندازه، رنگ، بو و مزه ی متفاوت در گونه های

مختلف، تعیین کننده ی نوع مصرف آن ها است. مواد مغذی موجود در یک سیب به اندازه ی آن بستگی دارد، نه نوع آن. انواع

سیب پس از مرکبات

پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش و گریپ فروت) و موز، عمده ترین میوه ی پرورشی در سطح دنیا است.

سیب سرشار از ویتامین ها، تانن، مواد معدنی و فیبر (سلولز گیاهی) می باشد.

ترکیبات شیمیایی موجود در میوه ی سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است.

از جمله فواید سیب می توان به موارد زیر اشاره نمود.

سیب در حفظ طراوت و شادابی پوست موثر است

با استفاده از سیب می توان ناراحتی های شایعی مانند خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری های پوستی طولانی و مزمن را از بین برد یا نشانه های آن ها را کاهش داد.

لازم به ذکر است که این قابلیت سیب به دلیل وجود ریوفلاوین (ویتامین 2 B ) ویتامین C و A 17 مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، کلسیم و پتاسیم می باشد.

فشارخون را منظم می کند

خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، باعث کاهش فشار خون می شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل (YALE) نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشارخون بیماران را پایین می آورد.

### **برای دندان ها و لثه ها مفید است**

اسیدهای موجود در سیب، هنگام جویدن باکتری های دهان را از بین برده و دندان ها و لثه ها را تمیز می کنند. جویدن یک سیب مانند این است که از یک مسواک طبیعی استفاده کنیم. مطالعات نشان می دهند که سیب قادر است ذرات غذایی باقی مانده در پشت دندان ها و لثه ها را پاک کرده و فساد دندان و بیماری های لثه را

از شما دور سازد. حتی کسانی که در گذشته از بیماری های لته رنج برده اند، خواهند توانست از فواید ناشی از غنی بودن سیب از ویتامین C بهره مند شوند.

مواد مغذی موجود در سیب باعث تقویت ساختار دندان ها می گردد. مینای دندان را محکم تر می سازد و از جرم گرفتن دندان ها پیشگیری می کند.

اسیدهای موجود در سیب، اثر ضدالتهاب و باکتری کش بر دندان ها و لته دارند.

پژوهش های علمی نشان داده است که یک ربع ساعت پس از خوردن آهسته ی یک عدد سیب ترش حدود 90 درصد و بعد از یک ساعت تقریباً تمامی ذرات میکروبی موجود در دهان از بین می روند.

جویدن سیب، عضلات فک را قوی تر می سازد. آب سیب تازه بدون هر مکملی به دلیل اثرات ضد التهاب مواد موجود در آن، دهان شویه ای ساده و طبیعی محسوب می شود.

### **از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل پیشگیری می کند**

یکی از بیماری هایی که به طور مشخص به علت پر خوری و مصرف مداوم منابع حیوانی (گوشت قرمز و چربی) و الکل بروز می کند، درد مفاصل و نقرس است.

البته آمادگی ابتلا به این بیماری ارثی است. در موارد شدید، بیمار با دارو و کمپرس سرد درمان می شود. برای جلوگیری از گسترش و طولانی شدن بیماری پیروی از برنامه ی غذایی فاقد گوشت و چربی، لازم است. هم چنین سیب میوه ای بسیار باارزش است؛ چرا که هم چربی چندانی ندارد و هم موجب کاهش اوره می گردد.

سیب خام یا پخته مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می شود و پس از مصرف آن مقدار کلی اسیدهای ادرار، به ویژه اسید فرمیک افزایش می یابد. از این رو مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل و نقرس توصیه می گردد.

مقوی مغز است

سیب مقوی مغز است. به همین جهت برای کسانی که کارهای فکری انجام می دهند مفید می باشد. به طور کلی سیب به علت داشتن فسفر، اعصاب و مغز را

تقویت می کند.

اثر آرام بخشی دارد

دم کرده ی پوست سیب که با اندکی عسل شیرین شده باشد، نوشیدنی آرام بخشی است. خوردن سیب خام نیز تأثیر آرام بخشی بر دستگاه اعصاب دارد.

علاوه بر ویتامین های گروه B 18 منیزیم و فسفر و برخی عناصر دیگر موجود در سیب اثر آرام بخشی بر اعصاب دارد. هم چنین شیرینی سیب و جویدن آن باعث انقباض عضلات منقبض صورت می شود.

ادامه دارد...

نویسنده و پژوهشگر: وحید عرفانی - کارشناس بهداشت

### سیب، معجزه طبیعت

سیب را با پوست بخورید

ضمن اینکه بوی بد دهان را هم از بین میبرد

پاسخ تبیان:

میزان قند خون را تنظیم می کند

میزان قند خون در افراد مبتلا به دیابت نقش مهمی دارد. مقدار قند خون بیماران دیابتی بیش از اندازه ی مجاز است، زیرا بدن آن ها انسولین کافی برای متعادل نگه داشتن قند خون را ندارد.

در چنین بیمارانی علاوه بر تزریق انسولین و دارو درمانی، پیروی از برنامه ی غذایی کم چرب و کم قند نیز توصیه می شود.

سیب، مناسب ترین میوه برای بیماران دیابتی محسوب می شود؛ چرا که تناسب متعادلی بین فروکتوز، گالاکتوز و ساکاروز دارد که البته بیماران دیابتی تا حد امکان باید از مصرف دو نوع قند اخیر اجتناب نمایند. میزان بالای فیبر غذایی (الیاف گیاهی) موجود در یک دانه ی سیب، موجب می شود تا سطح قندخون یا همان گلوکز خون ثابت بماند.

به هضم غذا کمک می کند

اگر سیب خام با پوست خورده شود، اندکی ملین و محرک دستگاه خواهد بود.

فیبر یا الیاف گیاهی موجود در سیب موجب می شود مواد غذایی به آسانی در طول دستگاه گوارش حرکت کنند. بنابراین افرادی که به طور منظم سیب مصرف می کنند، به تنظیم کارکرد دستگاه گوارش کمک بسیاری می نمایند. سیب به دلیل مزه ی خوب و هضم آسان، معمولاً پس از غذا مصرف می شود.

حضرت علی (علیه السلام) فرموده اند: «سیب بخورید؛ زیرا سیب معده را دباغی می کند».

سیب ترشحات معده را مساعد و متعادل می سازد.

### **کلسترول بالای خون را کاهش می دهد**

سیب، از معدود مواد غذایی است که کاملاً بدون کلسترول می باشد و به کاهش میزان کلسترول خون (چربی خون) کمک می کند. تقریباً یک چهارم سیب از ماده ای به نام پکتین که فیبر محلولی می باشد تشکیل شده است. پکتین موجود در میوه ی سیب باعث کاهش میزان کلسترول بد (LDL) خون از طریق کاهش جذب چربی می شود. هم زمان، پکتین میزان کلسترول خوب (HDL) شما را که برای مصارفی مانند تولید هورمون ها مورد نیاز هستند، افزایش می دهد. افزایش میزان HDL منجر به کاهش خطر بروز بیماری های قلبی می شود.

نتیجه ی بررسی هایی که در مورد انسان تاکنون انجام شده است نشان می دهد که مصرف روزانه 300 تا 400 گرم سیب، کلسترول خون را به میزان 10 تا 20 درصد پایین می آورد و می توان در رژیم های لاغری از آن استفاده نمود.

افرادی که می خواهند یا مجبورند لاغر شوند، می توانند با استفاده از سیب به هدف خود برسند. مصرف سیب به دلیل رایحه ی خوش آن لذت بخش است.

سلولز و پکتین موجود در این میوه، قدرت سیرکنندگی زیادی دارد.

پکتین در معده با جذب آب متورم می شود و در نتیجه فرد احساس سیری می کند. به طور کلی مصرف سیب به عنوان قسمتی از رژیم لاغری بسیار سودمند است. خوردن سیب به طور ناشتا، رژیم غذایی مناسبی برای لاغری محسوب می شود.

### سیب به سلامتی قلب کمک می کند

سیب مقوی قلب است. از سیب همواره به عنوان داروی ضد سکتته ی قلبی یاد شده است. مصرف تقریباً 2 عدد سیب میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و از بروز سکتته ی قلبی پیشگیری می کند. ویتامین های C19 A و E 20 پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه ی موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می کند.

از بروز عفونت پیشگیری می کند

سیب به وسیله ی مواد معدنی موجود در آن، برای سینه و مجاری تنفسی بسیار سودمند است.

بررسی ها نشان گر این است که کسانی که بیشتر سیب مصرف می کنند کمتر دچار سرماخوردگی یا عفونت های قسمت فوقانی دستگاه تنفسی شده و معمولاً کمتر بیمار می شوند. برخی بر این باورند که آب سیب و ویتامین های عفونت زا را از بین می برد. شیره ی سیب اثر مفیدی در رفع سرماخوردگی، گرفتگی صدا، سرفه، بیماری های سینه و حالات عصبی دارد.

### سرشار از ویتامین است

سیب سرشار از ویتامین های A24 B123 B222 B12 21E و 25K اسید پانتوتونیک، نیاسین، بیوتین، اسید فولیک و کولین است. مقادیر این ویتامین ها در انواع گوناگون سیب متفاوت است. پوست سیب حاوی کاروتن می باشد. تقریباً نیمی از ویتامین C در پوست سیب وجود دارد و سیب های کوچک در مقایسه مقدار بیشتری پوست دارند. انواع سیب منابع بسیار خوبی برای تأمین ویتامین C محسوب می شود. سیب

دارای مقدار بسیار ناچیزی ویتامین K است.

برای خوش طعم کردن غذا می توان از آن استفاده کرد

از سیب می توان در تهیه ی انواع غذاها (به منظور شیرین کردن آن ها) و نیز در تهیه ی انواع سالاد و شیرینی جات استفاده نمود.

هم چنین می توان به عنوان افزودنی برای انواع و اقسام غذاها از آن استفاده کرد.

نویسنده و پژوهشگر: وحید عرفانی - کارشناس بهداشت

در طب چینی اعتقاد براین است که سیب حرارت را می زداید و اثر خنک کننده در ریه ها دارد. " اسید مالیک " و " تار تاریک " در سیب سبب مهار رشد باکتری های بیماری زا در لوله گوارش می شود.

در هندوستان، خوردن میوه سیب برای جلوگیری از یبوست، متداول می باشد.

سیب مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می شود و خوردن آن برای نقرس، روماتیسم و تصلب شریان ها مفید است. ویتامین های سیب، بیشتر در پوست آن قرار دارد، بنابراین اگر سیب با پوست خورده شود (البته برای اشخاصی که از لحاظ وضع معده، اجازه خوردن پوست سیب خام را داشته باشند) مفیدتر است. در مناطق خاور دور در جوشانده های برگ سیب از پوست میوه سیب به صورت خشک شده یا تازه نیز می ریزند تا آن را مطبوع سازد.

مصرف سیب رسیده آبدار تازه برای ورم حاد روده اطفال، اسهال خونی و تب های حصبه ای مفید است.

پوست سیب خشک شده به صورت جوشانده برای رفع ورم مفاصل، روماتیسم و ناراحتی های کلیه که منجر به کاهش ادرار می شود بسیار مفید است، زیرا مدر بوده و دفع اسید اوریک را تسهیل نموده و فعالیت دستگاه گوارش را تنظیم می کند.

برای تهیه جوشانده پوست خشک میوه سیب، 10 گرم پوست برای 100 گرم آب که در 15 دقیقه جوشیده شود، مصرف می شود.

خوردن سیب پس از صرف غذا، برای تقویت لثه ها مفید است.

- مصارف ویژه:

## - بیماری قلبی:

### اشاره

تعداد زیادی از مطالعات نشان داده است که غذاهای حاوی مقادیر زیاد (کوئرسستین) از قبیل سیب، سبب بهبود فعالیت آنتی اکسیدانی خون و کاهش میزان تخریب کلسترول LDL به علت اکسیداسیون می گردند. این تحقیقات همچنین ثابت نموده اند که افراد دارای مصرف بالای کوئرسستین، کمتر در خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دارند. این مشاهدات به اثرات ضد تصلب شرایین و ضد لختگی خون در کوئرسستین سیب تصریح نموده است.

## - بالا بودن کلسترول خون:

سیب حاوی مقادیر خوبی از نوعی فیبر به نام (پکتین) است پکتین از دسته فیبرهای محلول است. یعنی زمانی که مرطوب می شود، چسبنده و غلیظ میگردد.

مطالعات کنترل شده مختلف نشان داده است که افزودن پکتین به رژیم غذایی منجر به کاهش متوسطی در سطح کلسترول خون می شود. علت این امر ممکن است اتصال یافتن پکتین سیب به اسیدهای صفراوی باشد که به کاهش کلسترول خون کمک می کند. البته باید توجه شود که تنها پکتین نمایانگر قدرت کاهش کلسترول سیب نیست و سیب صرف نظر از داشتن پکتین، با سایر موادی که دارد، خود یک کاهنده نیرومند کلسترول است و حتی نیروی کلسترول زدایی آن، از تمام پکتینی که از یک سیب خارج می شود بیشتر است.

## - سرطان:

مطالعات تجربی بر روی نمونه های سلول تومور انسانی چنین پیشنهاد می کند که مقادیر نسبتاً زیاد کوئرسستین می تواند برخی از سرطان ها را متوقف نماید.

مطالعات جمعیتی در دنیا، با این وجود، تاکنون تأثیر حفاظتی رژیم های غنی از این ماده را برابر سرطان ها نشان نداده است. در عین حال، برخی تحقیقات چنین نشان

می دهد که کوئرتستین به طور خاصی می تواند برای افراد سیگاری مفید باشد مواد سرطان زای تنباکو سبب تخریب دیواره مثنانه می شوند و بدین ترتیب موجب رشد سلول های سرطانی می گردند. چنین کشف شده است که افراد سیگاری که مصرف کننده مقدار زیادی فلاونوئیدها از جمله کوئرتستین موجود در سیب هستند، از تخریب دیواره مثنانه ناشی از تنباکو حفاظت می شوند.

## - دیابت

پکتین موجود در سیب می تواند کمک به حفظ سطح قند خون به طور ثابت نماید. قندهای طبیعی موجود در سیب به آهستگی هضم و جذب می شوند، بخشی از این امر می تواند ناشی از تأثیر پکتین باشد که در دستگاه گوارش تشکیل ژل می دهد. افزایش آهسته در سطوح قند خون پس از مصرف سیب، به این معناست که سیب "شاخص گلیسمیک" پایینی دارد. بنابراین برای افراد مبتلا به بیماری دیابت، سیب به طور خاص مفید است. لازم به توضیح است که شاخص گلیسمیک اندازه ای است که تعیین می کند، پس از خوردن غذا قند خون با چه سرعتی بالا می رود. این امر نشان می دهد که به رغم وجود قند طبیعی در سیب، خوردن سیب در افزایش سریع قند خون اثر نمی گذارد.

- فشار خون بالا:

سیب در کاهش فشار خون نیز موثر است. یکی از مطالعات علمی جالب که در این زمینه به عمل آمده نشان می دهد که حتی بوییدن آن نیز فشار خون را کاهش می دهد.

- سرماخوردگی:

بررسی های علمی نشان داده است که ویروس ها نمی توانند در عصاره سیب مدت زیادی زنده بمانند. برای مقایسه قدرت ویروس کشی سیب با عصاره 18 نوع

ص: 98

میوه دیگر در آزمایشی معلوم شد که عصاره سیب، انگور و چای دارای قوی ترین امکان نابودی ویروس ها هستند. پژوهشگران متوجه شده اند اشخاصی که بیشتر از دیگران سیب می خورند، کمتر به سرماخوردگی و ناراحتی های قسمت فوقانی دستگاه تنفسی شامل عفونت های مربوط به بینی، حنجره و نای مبتلا می شوند.

## چاقی:

خوردن سیب با پوست، سطح قند خون را به آهستگی و برای مدتی بالا نگه می دارد، لذا پس از خوردن سیب کامل، شخص احساس سیری بیشتری می کند، بنابراین برای کاهش وزن بهتر است خود سیب به طور کامل و طبیعی خورده شود.

تولید سالانه 52 هزار تن کشمش در تاجیکستان

... در این بازدید 7 نفر از کارشناسان و محققان لبنانی و کارشناسان موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر کشور حضور داشتند و از نهالستان، باغات سیب، باغات داربستی انگور، واحد تولید قارچ در شهرستان تاجیکستان بازدید شد ادامه...

منبع: شبکه خبری صنایع غذایی ایران تاریخ: 16 مهر 1390 شاخه: خشکبار این 9 آنتی بیوتیک طبیعی را بشناسید!

## سرکه سیب:

درمان گوش درد سرکه سیب علاوه بر این که برای مبارزه با فشار خون بالا و پوکی استخوان مفید است، ضد میکروب موثری برای نابودی عفونت های مجرای شنوایی نیز محسوب می شود... بر اساس نتایج پژوهشی که در سال 1998 در آفریقای جنوبی انجام گرفت، اسید استیک موجود در سرکه سیب یک ضد باکتری قوی است که به ویژه روی باکتری استافیلوکوکوس (عامل گوش درد) موثر عمل می کند... میزان مصرف: در صورت وجود عفونت یک پیمانه سرکه سیب را با یک پیمانه آب گرم مخلوط کنید و روزانه 2 الی 3 مرتبه گوشتان را با این محلول شستشو دهید تا درد و تب تان از بین برود ادامه...

منبع: تبیان: تاریخ: 13 مهر 1390

شاخه: غذا و سلامتی سوفله ی اسفناج و سیب زمینی

... مواد اولیه اسفناج یک کیلوگرم سیب زمینی آب پز سه عدد پیاز دو عدد سیر دو حبه نمک و فلفل و روغن زیتون به میزان لازم مواد لازم برای سس پنیر سفید (فتا) 200 گرم تخم مرغ دو عدد شیر نصف پیمانه جعفری خرد شده سه قاشق غذاخوری نمک و فلفل به میزان لازم پنیر پیتزا به میزان لازم.

طرز تهیه \* سیر و پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون تفت داده تا نرم شود...

روی آن سیب زمینی مکعبی خرد شده را پخش کرده و روی آن هم مایه سس را بریزید و با پنیر پیتزای رنده شده روی مواد را بپوشانید ادامه...

منبع: تبیان تاریخ: 12 مهر 1390

شاخه: آموزش چگونگی تثبیت وزن پس از رژیم لاغری

### غذاهایی که باید از خوردن شان اجتناب کنید

و یا در مقادیر بسیار کم بخورید (چراغ قرمز) کیک ها، بیسکویت ها، شکلات ها، شیرینی ها، پودینگ، کره، کله پاچه، مارگارین، کرم و خامه، کلوچه، اسنک های کوچک نمکی، پنیر خامه ای، گوشت ها و محصولات گوشتی چرب، نوشیدنی های شکر، غذاهایی که عمیقا سرخ شده است، چیپس ها، انواع فست فود شامل سیب زمینی سرخ کرده، سوسیس و کالباس برای حفظ وزن دلخواه تان هرگز فعالیت بدنی را فراموش نکنید، چرا که تمام تحقیقات علمی اذعان نموده اند که موفق ترین افراد در حفظ تناسب اندام، افرادی هستند که فعالیت بدنی منظم خود را حفظ می نمایند یک اصل کلی برای کاهش وزن و حفظ آن، این است که از یک رژیم غذایی کم چرب و پر کربوهیدرات (البته کربوهیدرات از نوع پیچیده و فیبردار) پیروی کنید، و مصرف غذاهای فرآوری شده، غذاهای چرب و سرخ کردنی، قند ساده و کربوهیدرات های ساده از جمله شیرینی جات را کاهش دهید ادامه...

منبع: تبیان تاریخ: 12 مهر 1390 شاخه: غذا و سلامتی 5 نکته ی غذایی

برای مقابله با آلرژی

ص: 100

... از فست فودها خداحافظی کنید همبرگر، هات داگ، سیب زمینی سرخ کرده، پیتزا، چیپس و ادامه...

منبع: تبیان تاریخ: 10 مهر 1390 شاخه: غذا و سلامتی

روش تهیه ی جوجه کباب تابه ای

... می توانید در قسمت ته و سر سیخ ها از مواد دلخواه مانند؛ قارچ، سیب زمینی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی و...

نکته: می توانید در قسمت ته و سر سیخ ها از مواد دلخواه مانند؛ قارچ، سیب زمینی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی و ادامه...

منبع: تبیان تاریخ: 10 مهر 1390 شاخه: آموزش

سوسیس و کالباس موجب حساسیت و تشدید آسم می شود

... به گفته دکتر کوشانفر، برخی میوه ها چون سیب، موز، پرتقال، لیمو و مانند آن برای کودکان 2 سال به بالا بسیار مناسب است و علاوه بر آنکه ارزش غذایی بالایی دارد، برای بدن نیز مفید است و ایجاد حساسیت نمی کند ادامه...

منبع: همشهری آنلاین تاریخ: 4 مهر 1390 شاخه: فراورده های گوشتی استقبال گسترده واحدهای تولیدی دارای نشان سیب سلامت از برگزاری چهارمین نمایشگاه تخصصی غذای سالم

... واحدهای دارای نشان سیب سلامت استقبال قابل توجهی از این رویداد بعمل آورده اند... نشان سیب سلامت نشانی است برای فرآورده های غذایی و آشامیدنی که الگوی سلامت و ایمنی در تولید محصول را رعایت کرده و از سوی وزارت بهداشت به محصولات حائز شرایط اهدا می شود... این نشان که نگاره آن سیب سبز رنگی است که نماد سلامت بوده و عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است و دارندگان نشان ایمنی و سلامت می توانند نگاره آن را روی برچسب محصول تولیدی خود درج نمایند ادامه...

منبع: شبکه خبری صنایع غذایی ایران تاریخ: 3 مهر 1390 شاخه: همایش ها، سمینارها و نمایشگاه روش تهیه خورش آلو گشنیز

... در این خورش منظور از آلو، سیب زمینی است... چون مردم جنوب تا یکی

دو نسل پیش سیب زمینی را که از هندوستان آمده بود مانند هندی ها (آلو زمینی) می نامیدند... مواد لازم برای 5 تا 6 نفر روغن یک پیمانه پیاز یک عدد، درشت خرد شده سیر 4 پر، کوبیده ادویه ی خورشوی یک قاشق چای خوری فلفل قرمز یک قاشق چای خوری گوشت 500 گرم، خرد شده لیمو عمانی 4 عدد گشنیز ساطوری یک کیلوگرم گرد لیمو عمانی یک قاشق سوپ خوری سیب زمینی 3 عدد، خرد شده نمک یک و نیم قاشق چای خوری محلول زعفران یک قاشق سوپ خوری طرز تهیه \* مقداری از روغن را در قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید... \* گشنیز را هم در مقداری روغن خوب سرخ کنید و در اواخر طبخ، گرد لیمو عمانی و گشنیز را به همراه سیب زمینی به خورش بیفزایید و به مدت 45 دقیقه ی دیگر خورش را بپزید تا قوام آمده و به روغن بیفتند... 2 - در این خورش منظور از آلو، سیب زمینی است... چون مردم جنوب تا یکی دو نسل پیش سیب زمینی را که از هندوستان آمده بود مانند هندی ها (آلو زمینی) می نامیدند ادامه...

منبع: تبیان تاریخ: 30 شهریور 1390 شاخه: آموزش بهترین غذاها برای محل کار!

... شما می توانید سیب، موز، پرتقال و هر میوه دیگر را انتخاب کنید 3 - پاپ کورن (ذرت بوداده) اگر شما بخواهید لیستی از تنقلات مفید را جمع آوری کنید مسلماً پاپ کورن در صدر این لیست قرار دارد... شما می توانید سیب، موز، پرتقال و هر میوه دیگر را انتخاب کنید ادامه...

منبع: تبیان تاریخ: 29 شهریور 1390 شاخه: غذا و سلامتی

### سیب تخریب کلسترول:

مطالعه بر روی جوامع سراسر دنیا نشان داده است که رژیم های غذایی سرشار از ویتامین C به حفاظت در برابر بیماری های قلبی کمک می کند. این ویتامین از LDL در برابر تخریب اکسیداتیو توسط رادیکال های آزاد حفاظت می کند. LDL تخریب شده سبب انسداد شریان ها و ابتلا به بیماری های قلبی می گردد.

\* کمبود ویتامین C: مقدار توصیه شده دریافت روزانه «ویتامین 27C برای خانم ها

75 میلی گرم و برای آقایان 90 میلی گرم است.

متخصصان تغذیه که توصیه به دریافت «مطلوب تغذیه ای» دارند، دریافت 400 میلی گرم برای افراد بین 25 تا 50 سال و 800 میلی گرم برای افراد بالای 50 سال را دارند. پرتقال و آب آن نقش مفیدی در تأمین این نیازمندی های روزانه «ویتامین C ایفا می کنند».

\* سرماخوردگی: دریافت کافی «ویتامین C به کاهش شدت علائم سرماخوردگی و طول مدت آن کمک می کند».

\* سرطان: پرتقال و آب آن سرشار از ماده مغذی گیاهی هسپریتین (hesperitin) هستند. در تحقیقات آزمایشگاهی، عصاره هسپریتین سبب مهار رشد سلول های سرطانی سینه و تشکیل تومور شده است. هسپریدین (یکی از انواع هسپریتین) به پیشگیری از بروز سرطان حفره دهانی کمک می کند. پوست پرتقال دارای مواد مغذی گیاهی به نام نوبیلتین و تنجرتین است که سبب متوقف کردن حملات سلول های سرطانی می شود. آب پرتقال سرشار از ماده مغذی گیاهی لیمونوئید است که آن هم دارای خواص ضد سرطانی می باشد.

همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور منظم از مرکبات استفاده می کنند، تا 60 درصد کمتر به سرطان معده مبتلا می شوند. احتمالاً «ویتامین C در مرکبات سبب مهار تشکیل مواد سرطان زا در معده می شود. در یک تحقیق به منظور مقایسه میزان ابتلا به سرطان در اشخاصی که خیلی فراوان پرتقال می خورند با اشخاصی که خیلی کم مصرف می کنند، مشخص شده است که خطر ابتلا به سرطان نای در افراد گروه اول 50 درصد کمتر از افراد گروه دوم است».

«ویتامین C به پیشگیری از گاستریت (نوعی التهاب لایه های پوششی دیواره معده) که خود عاملی برای تشکیل سلول های سرطانی در معده است، کمک می کند».

فایبر مرکبات از نوع نامحلول است، بنابراین به افزایش حجم مدفوع و سرعت بخشیدن به حرکت آن در دستگاه گوارش کمک می کند. به این ترتیب یکی از روش های پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، مصرف منظم و فراوان انواع مرکبات

است.

بسته نشدن لوله عصبی در جنین: پرتقال دارای فولات است که به همراه قرص های اسید فولیک به پیشگیری از بروز اسپینا بیفیدا (بسته نشدن لوله عصبی) در جنین کمک می کند. لذا به مادران باردار مصرف منابع اسید فولیک از جمله پرتقال توصیه می شود.

آب مروارید: عدسی های چشم انسان به طور طبیعی حاوی مقادیر بالایی از «ویتامین C می باشد. افرادی که کمتر از 125 میلی گرم «ویتامین C در روز مصرف می کنند، 4 برابر بیشتر با خطر ابتلا به آب مروارید، در مقایسه با افرادی که بیش از 500 میلی گرم در روز مصرف دارند، مواجه می باشند. بنابراین مصرف مرکبات به حفاظت از عدسی ها در برابر آب مروارید کمک می کند.

کم خونی: «ویتامین C به افزایش جذب آهن در رژیم غذایی کمک می کند.

خصوصاً در افراد گیاهخوار افزایش مصرف غذاهای غنی از «ویتامین C از قبیل مرکبات، برای کاهش خطر ابتلا به کمبود آهن که سبب کم خونی می شود، ضروری است.

پرتقال به طور خاص به دلیل دارا بودن فولات برای پیشگیری از کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک مفید می باشد.

سالومه آرمین

فهرست منابع:

P,2000 .London ,1st ed ,Dorling and Kindersley :Healing Foods ,Ursell A .1. 88\_89.

2 - مهرین، مهرداد، خواص میوه ها و خوراکی ها، انتشارات خشایار، چاپ چهارم، تهران، 1373، ص 189.

3 - نوری، مهری، اصول تغذیه و رژیم های غذایی، مؤسسه نشر کلمه، چاپ اول، تهران، 1371، ص 171.

4 - میرحیدری، حسین، معارف گیاهی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ سوم، تهران، 1377، صص 86 82.

ص:104

## 15 نکته درباره ویتامین C

- 1 کاهش تشنگی با خوردن لیمو و عسل
- 2 خطایی که حین مسواک زدن مرتکب می شویم!
- 3 برنامه روزانه نوشیدن آب
- 4 فناوری هایی که در بدنمان زندگی خواهند کرد
- 5 تلفن همراه را با حرف زدن شارژ کنید
- 6 چگونه یک وب سایت حرفه ای طراحی کنیم؟
- 7 زلزله اخیر ژاپن پوسته زمین را به طرز گسترده ای متلاشی کرد
- 8 اعضای بدن شما چقدر می ارزند؟
- 9 نشانه سرطان/دردهای مداوم را جدی بگیرید
- 10 بلایایی که زمین را دگرگون کردند
- 11 برج هایی که به صورت مصنوعی قد می کشند
- 12 اثرات نامطلوب لامپ های کم مصرف بر انسان
- 13 طرح پیشگیری از سرطان سینه
- 14 سرگذشت جهان قبل از جهان ما
- 15 مصرف آسپرین از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند

آرشیو - Niksalehi علمی»

## پرتقال

### اشاره

پرتقال و مزایای مصرف آن



جای تعجب نیست اگر بگوییم پرتقال‌ها یکی از محبوب‌ترین میوه‌های جهان هستند. این میوه نارنجی و خوش‌رنگ از زمستان تا تابستان در دسترس است و برای تهیه دسرها و حتی برخی از غذاها از آن استفاده می‌شود. یک لیوان آب پرتقال هم نوشیدنی خوشمزه و دلچسبی است که خوردن آن در طول روز به سلامت و شادابی شما کمک می‌کند. بنابراین از خوردن پرتقال‌ها لذت ببرید و این میوه مقوی و خوش طعم را در میان وعده‌های غذایی خود بگنجانید. مانند سایر میوه‌ها، پرتقال هم حاوی عناصر و ترکیبات ارزشمندی است که به پیشگیری از انواع و اقسام بیماری‌های رایج کمک می‌کند، از جمله انواع سرطان‌های گوارشی مانند سرطان معده، مری، لوزالمعده و...

## ویتامین C

ممکن است قبلاً هم شنیده باشید که پرتقال‌ها یک منبع غنی از ویتامین C هستند، ولی آیا می‌دانید که این ویتامین تا چه حد برای سلامتی ما مفید است؟ ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قابل حل در بدن است که رادیکال‌های آزاد و تخریب ناشی از آنها را خنثی می‌کند. بنابراین عاملی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان محسوب می‌شود. همچنین ویتامین C برای فعالیت درست یک سیستم ایمنی سالم، ضروری است. توصیه می‌شود در فصل زمستان بیشتر از ویتامین C و پرتقال استفاده کنید تا در صورت بروز سرماخوردگی علائم این بیماری در شما کاهش یابد و سریعتر بهبود پیدا کنید. به علاوه مصرف ویتامین C به جلوگیری از عفونت‌های گوش کمک می‌کند.

## یک منبع عالی از فیبرها

مزایای سلامتی پرتقال را با فیبرها ادامه می‌دهیم. یک پرتقال به تنهایی /

درصد از فیبر روزانه مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند که برای کاهش سطح کلسترول خون مفید است، در نتیجه از بسته شدن رگ‌ها جلوگیری می‌کند. از مزایای دیگر فیبر این است که می‌تواند قند خون را کنترل کند، به همین دلیل خوردن پرتقال برای افراد مبتلا به دیابت هم توصیه می‌شود. به اضافه اینکه قند طبیعی موجود در پرتقال (فروکتوز) می‌تواند از افزایش قند خون ممانعت کند.

فیبر موجود در پرتقال عوامل شیمیایی ایجاد سرطان را محصور و آنها را از سلول های روده دور نگه می دارد، بدین ترتیب یکی از راه های حفاظت در مقابل سرطان روده محسوب می شود. همچنین فیبر می تواند برای کاهش یبوست یا اسهال در افرادی که مزاج تحریک پذیریدارند، مؤثر باشد.

### جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه

آیا می خواهید خطر ایجاد سنگ کلیه در بدنتان را کاهش دهید؟ آب پرتقال بخورید. اسید سیتریک ترکیبی است که در مرکباتی چون پرتقال و لیمو یافت می شود. این اسید قادر است بدن را در مقابل تشکیل سنگ های کلیه مصون نگه دارد.

یک مطالعه که نتایج آن در نشریه تغذیه انگلستان به چاپ رسیده نشان می دهد هنگامی که زنان روزانه یک دوم تا یک لیتر آب پرتقال، آب گریپ فروت یا آب سیب بخورند، اسیدیته ادرار و اسید سیتریک مدافع آنها افزایش یافته، در نتیجه احتمال ایجاد سنگ های اکسید شده کلسیم در بدنشان کاهش می یابد.

البته به یاد داشته باشید که برای به حداقل رساندن احتمال ایجاد سنگ در کلیه هایتان بین آب پرتقال و شربت آبلیمو، دومی را انتخاب کنید چون مؤثرتر است.

### کاهش خطر ابتلا به سرطان معده

خوردن روزی یک عدد پرتقال به شما کمک می کند تا از ابتلا به زخم معده مصون بمانید. نتایج بررسی های دانشکده تغذیه آمریکا نشان می دهد افرادی که سطح ویتامین C خونشان بالاست، کمتر از سایرین به سرطان معده دچار می شوند.

همچنین در این اشخاص احتمال ایجاد باکتری هایی که مسؤول بروز زخم های گوارشی هستند، درصد کمتر است. پس برای پیشگیری از ایجاد زخم های گوارشی، مخصوصاً زخم معده، نوشیدن یک لیوان آب پرتقال یا خوردن یک پرتقال تازه را فراموش نکنید.

### خطر کمتر ایجاد سرطان ریه پیشرفته

در پرتقال و همین طور نارنگی و هلو، ترکیباتی وجود دارد که می تواند خطر ایجاد سرطان ریه پیشرفته را کاهش دهد.

## فشار خون

آب پرتقال سرشار از پتاسیم است و خوردن آن برای بیماران مبتلا به فشار خون توصیه می شود؛ چون این افراد داروهایی مصرف می کنند که ممکن است به دلیل استفاده از آنها پتاسیم خونشان کاهش یابد، به همین دلیل مصرف پرتقال می تواند به جبران این نقصان کمک کند.

آب مروارید

خوردن مرکبات و بویژه پرتقال به حفاظت عدسی های چشم کمک کرده و از بروز آب مروارید پیشگیری می کند. به طور طبیعی مقداری ویتامین C در عدسی های چشم ها یافت می شود. اگر کمتر از میزان مورد نیاز بدنمان طی روز ویتامین C مصرف کنیم، خطر ایجاد این بیماری افزایش می یابد.

کم خونی

عنصر ضروری برای مبارزه با کم خونی آهن است و ویتامین C یکی از ترکیباتی است که به افزایش جذب آهن در بدن کمک می کند. یکی از منابع تأمین آهن گوشت است، بنابراین گیاهخواران یا افرادی که گوشت کمی مصرف می کنند، باید مرکبات و سایر غذاهای سرشار از ویتامین C را در رژیم غذایی شان بگنجانند تا با بیماری کم خونی مواجه نشوند.

## تاریخچه مصرف پرتقال

منشأ پرتقال ها از هزاران سال پیش چین و کشورهای آسیای جنوب شرقی از جمله اندونزی بودند. درخت پرتقال به تدریج گسترش پیدا کرد و به هندوستان رسید و از آنجا به اروپا و سپس به آمریکا راه یافت. مصرف این میوه در اروپا هم قدمت دارد و در تابلوهای نقاشان دوره رنسانس، از جمله در تابلوی شام آخر، بر روی میزهای غذا، پرتقال هم دیده می شود.

قبل از قرن بیستم پرتقال ها بسیار گران بودند، بنابراین به طور مرتب مصرف نمی شدند و خوردن آنها در تعطیلات ویژه مانند کریسمس رایج بود. بعد از ایجاد ابزار حمل و نقل مناسب و ابداع شیوه هایی برای استفاده از محصولات ثانویه پرتقال (مانند اسید سیتریک)، قیمت پرتقال ها پایین آمد و در مقیاس وسیعی مورد

ص: 108

استفاده قرار گرفت. امروزه بزرگترین تولیدکنندگان تجاری پرتقال در جهان عبارتند از: ایالات متحده آمریکا، برزیل، مکزیک، اسپانیا و چین.

نکاتی در ارتباط با مصرف پرتقال ها

- پرتقال ها هم مانند سایر مرکبات هنگامی که گرم باشند آب بیشتری دارند، بنابراین قبل از آب گیری آنها را چند ساعت در دمای اتاق قرار دهید.

- برای گرفتن آب پرتقال می توانید از دستگاه آبمیوه گیری استفاده کنید یا طبق یک شیوه سنتی آنها را با دست بچلانید.

- اگر شیوه دوم را برای آبگیری انتخاب کردید، قبل از بریدن پرتقال ها را با کف دست روی یک سطح صاف فشار دهید تا آب پرتقال بیشتری داشته باشید.

- پرتقال هایی را انتخاب کنید که پوست نازک و وزن بیشتری داشته باشند.

پرتقال های سبک و پوک، کم آب هستند.

- پوست شل و چروکیده نشان دهنده ماندگی پرتقال است.

- آب پرتقال را حتماً در یخچال نگهداری کنید. هر چقدر آب پرتقال سردتر باشد، ویتامین C آن بیشتر حفظ می شود.

- سعی کنید برای تهیه سالاد میوه، کیک و انواع شربت ها از پرتقال استفاده کنید. به علاوه تهیه سس پرتقال و مصرف آن همراه با مرغ، طعم لذیذی را برای غذای شما فراهم می کند.

- برای از بین بردن چین و چروک صورت، پرتقال را پوست گرفته و قسمت های داخلی آن را روی پوست قرار دهید. بعد از دقیقه و شست و شوی پوستتان شادابی بیشتری احساس خواهید کرد.

## پرتقال

در حال حاضر بیشتر از 200 نوع پرتقال در آمریکا کشت می شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می کند. پرتقال اولیه، کوچک، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت مهندسی ژنتیکی و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت تر و شیرین تر شده است.

پرتقال درخت کوچکی است دارای برگهای سبز و گل‌های سفید پوست پرتقال نارنجی رنگ، کمی ناصاف و میوه آن بسته بانواع مختلف شیرین و ترش، زرد رنگ و یا قرمز می باشد.

پرتقال یکی از قدیمی ترین میوه هایی است که بشر از آن استفاده می کرده است و در حدود 500 سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است.

پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شده و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت.

ترکیبات شیمیایی:

پرتقال یکی از غنی ترین منابع ویتامین C می باشد. البته باید دقت کرد که ویتامین C در اثر سرما و گرمای زیاد از بین می رود. اسانسی که از گل‌های پرتقال گرفته می شود بنام روغن نرولی Neroli Oil معروف است.

در 100 گرم پرتقال پوست کنده مواد زیر موجود است:

Orange

آب 86 گرم

پروتئین 1 گرم

نشاسته 0/2 گرم

کلسیم 12 گرم

فسفر 40 میلی گرم

آهن 20 میلی گرم

سدیم 0/4 میلی گرم

پتاسیم 1 میلی گرم

ویتامین آ 200 میلی گرم

ویتامین ب 1 200 واحد

ویتامین ب 2 0/1 واحد

ویتامین ب 3 0/04 میلی گرم

ویتالمین ٹ 50 میلی گرم

ص: 110

در صد گرم پوست پرتقال مواد زیر موجود است:

آب 70 میلی گرم

پروتئین 1/5 میلی گرم

مواد چربی 0/2 میلی گرم

مواد نشاسته ای 25 میلی گرم

کلسیم 160 میلی گرم

فسفر 20 میلی گرم

آهن 0/8 میلی گرم

سدیم 3 میلی گرم

پتاسیم 210 میلی گرم

ویتامین آ 420 واحد

ویتامین ب 1 0/12 میلی گرم

ویتامین ب 2 0/1 میلی گرم

ویتامین ب 3 1 میلی گرم

ویتامین ث 135 میلی گرم

### خواص داروئی:

موسسه مبارزه با بیماری سرطان آمریکا چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت اینکه سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می کنند. البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است.

(1) دانشمندان سوئدی کشف کرده اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند.

(2) خوردن پرتقال کلسترول را پائین می آورد.

- (3) پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است.
- (4) اسانس پرتقال ضد عفونت های میکروبی است.
- (5) پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است.
- (6) پرتقال ضد سم، ادرار آور و نرم کننده سینه و ضد استفراغ است.
- (7) جوشانده برگهای پرتقال برای شست و شوی ورم ها و کاهش درد مفید است.
- (8) خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است.
- (9) اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن بکار می برند.
- (10) پرتقال خون را تمیز می کند.
- (11) برای برطرف کرده چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از 15 دقیقه با آب بشوئید.
- (12) از پرتقال برای کم کردن وزن می توانید استفاده کنید. طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و 3 عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آنرا داخل دیگی ریخته و به آن نیم لیتر آب اضافه کنید و بمدت 10 دقیقه بجوشانید. سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجددا بمدت 5 دقیقه بجوشانید و آنرا صاف کنید. از این شربت 3 فنجان در روز بنوشید.  
تا وزن شما بمقدار ایده آل درآید.
- (13) پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصیت قلیایی به بدن می دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است.
- (14) برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال بهتر است که پوست زردرنگ آنرا بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می کند.
- (15) خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاهها و سوپر مارکت ها این خواص را ندارند.

مضرات:

ص: 112

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

## معجزه لیمو ترش (معلوماتی)

### اشاره

1386/11/14 ساعت 4:19 PM

لیمو ترش در طبیعت سرد و تر پیدا میشود و در ترکیبات آن ویتامینهای سی و پی زیاد موجود است به هضم غذا کمک و مقوی جگر است. لیموی ترش در امراض جگر مورد استفاده قرار میگیرد، لیمو اثر مخصوص در جوان نگاه داشتن شرابین دارد.... لیمو برای معالجه روماتیسم نیز بکار میرود و این میوه ضد عفونی کننده بسیار قوی است برای رفع تشنگی و جلوگیری از دل بدی نیز مفید است.

داکتر جزایری در کتاب اسرار خوراکی ها مینویسد (آب لیمو ضد گوشت های زیادی است که در مغز پیدا میشوند، عصاره لیمو ضد کم خونی، غلظت و رقت خون است، آب لیمو ضد درد است و سر دردی، کمردردی و درد های گرده و شکم را تسکین میدهد.) آب لیمو ضد ترشی معده و سنگ های جگر است.....

عصاره لیمو صفرآبر است و ضد وحشت و دل تنگی میباشد، آب لیمو ضد امراض جگر، برای تب ها، آب لیمو را جوشانده و برگ کرم، شلغم و گلپر را به آن مخلوط کرده بخورید.

آب لیمو ادرار زیاد میکند و به این وسیله درد های گرده ها و مثانه ها را در مان میکند. آب لیمو بهترین داروی ضد خون دماغ است، برای کسانی که اشتها ندارند داروی بهتر از لیمو وجود ندارد. عصاره لیموی ترش عمل هاضمه را تحریک مینماید. آب لیمو از طاس شدن سر جلوگیری میکند و موهای سر تقویت مینماید.

برای ت آمین این منظور مالیدن آب لیمو روی سر مفید است.

لیمو برای معالجه تمام امراض قلبی مفید است زیرا عدم ترتیب حرکات قلب نتیجه بد هضم و سموم جگر است، برای این کار لازم است که آب لیمو جرعه جرعه با نفس های عمیق نوشید

آب لیمو نور چشم را زیاد میکند و مخصوص آ اگر شب یک قطره در چشم بچکانید.

بو علی سینای بلخی عالم و فیلسوف افغانستان که شهرت جهانی دارد در مورد لیمو گفته است (لیموی ترش برای قلب و معده و برای زنان حامله برای دفع استفراغ خیلی مفید است). لیموی ترش برای تکالیف مانند برنشیت، سرما خوردگی، روماتیسم، کمر دردی نقرس، سنگ کلیه و مثانه بسیار مفید است.

لیموی ترش را از لحاظ زیبایی باید شناخت: اگر پوست بدن شما چرب باشد در آنصورت، همه روزه صبح صورت خود را با پخته تر نموده و به آب لیمو پاک کنید و اگر لیموی قاش شده را مدت 20 دقیقه بر صورت خود مالش بدهید آنگاه درک خواهید کرد که پوست شما لطیف و با طراوت میشود. برای اینکه زنها دستان نرم و لطیفی داشته باشند از محلول مساوی آب لیمو، گلسیرین و کلونیا به دستان خود هر شب بمالند. برای از بین بردن لکه های سرخ که روی صورت پیدا میشوند باید آب لیموی تازه را با نمک مخلوط کرده و آنرا بشکل محلول روی صورت و مخصوص آروی لکه بمالید بعد از چندی لکه از روی صورت شما ناپدید میشود.

در هفته یکبار دندانهای خود را با آب لیمو مساز دهید علاوه بر آنکه صاحب دندانهای سفید خواهید شد و اگر میخواهید بچه هایتان زودتر صاحب دندان شوند در آن صورت انگشتان خود را نخست با صابون پاک بشوید بعد آب لیمو را با آب جوشانده مخلوط کرد و روز چند بار بیره های کودکان را به آن مالش بدهید، همچنین ناخن های شکننده را نیز میتوان بواسطه مالیدن به آب لیمو معالجه کند در صورتیکه بین شما خونریزی داشته باشد برای جلوگیری از آن پخته را آب لیمو آغشته کنید و در سوراخ بین بگذارید فوراً خونریزی قطع میگردد.

پوست لیمو ضد عفونی است و گازات روده ها و امع آرا به کلی دفع میکند، برای تمام جهاز هاضمه بدن مقوی است، با ماده مخصوصی تلخی که دارند معده را تقویت و ضد عفونی میکند و امع آرا پاک کرده و خون را تصفیه مینماید، تمام قسمت های لیمو کرم کش است بنا براین اگر بطور مکمل خورده شود یعنی آب، پوست و هسته آنرا بخورید کرم های روده را کاملاً از بین میبرد.

**لیمو شیرین،**

گونه ای لیمو است با نام علمی . ( Citrus medica ) میوه آن شیرین و درشت است و آبش به عنوان مدربه بیماران تبار داده می شود.

خواص لیمو شیرین:

- غنی از عناصر قلبیایی است.

- لیمو حاوی مقدار زیادی اسیدسیتریک و ویتامین C می باشد.

- مقدار زیادی فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و کلسیم دارد.

- حالت تازه کنندگی داشته و در صورتی که در چای ریخته شود، طعم مطبوعی پیدا می کند.

- عامل ضد عفونی کننده بدن است و به طور طبیعی از تخمیر در معده جلوگیری می کند.

- مصرف لیموشیرین در آنفلوانزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده اند، توصیه

می شود. چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است.

**- لیمو باعث حفظ کلسیم بدن می شود.**

- مصرف لیمو در زمان زکام و گلودرد بسیار موثر است.

- در طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه ای خنک کننده یاد می کنند که برای رفع التهاب

و عطش بیماران تب دار توصیه می شود.

حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور

و همین طور ملین دارد.

- مرکبات و از جمله لیموشیرین، سرگیجه را بر طرف می کند.

پتاسیم زیاد موجود در پرتقال، عامل افزایش ادرار است؛ در نتیجه سموم را به سرعت از بدن دفع می کند؛ در ضمن پزشکان معمولاً به

افرادی که دچار مشکل

یبوست هستند، توصیه می کنند که مصرف پرتقال و آب آن را افزایش دهند.

پرتقال باعث افزایش ترشحات معده و کیسه صفرا می شود؛ بنابراین افرادی که از مشکلات معده و صفرا در رنج هستند قبل از مصرف آن، با پزشک مشورت کنند.

مصرف پرتقال برای درمان بیماری هایی همچون سرماخوردگی، زکام، برونشیت، اسکوربوت (کمبود ویتامین C) بری بری (کمبود ویتامین B12) بیماری قند، عوارض آسمی، رماتیسم، درد مفاصل و بسیاری از بیماری های دیگر مفید و مؤثر است.

یک عدد پرتقال بزرگ چه دارد:

انرژی پروتئین هیدرات کربن فیبر ویتامین C اسید فولیک پتاسیم تیاسین

86 کیلو کالری 2 گرم 22 گرم 4 گرم 97.89 میلی گرم 55.2 میکروگرم 333.04 میلی گرم 0.16 میلی گرم

## لیمو شیرین و قلب

پزشکی - درمانی - لیمو شیرین - رشد کودکان

یزدفردا 0 پزشکی: مصرف لیمو شیرین در رشد کودکان بسیار موثر است. این کارشناسان با اشاره به اینکه لیمو شیرین حاوی برخی از انرژی های مورد نیاز بدن است، تاکید کردند: جایگزینی مصرف یک لیوان لیمو شیرین در روز به جای تنقلات فاقد ارزش غذایی، برای سلامت کودکان بسیار مفید است

لیمو شیرین میوه ای سرشار از کلسیم است که می تواند در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان نقش موثری ایفا کند. لیمو شیرین باعث حفظ کلسیم بدن می شود.

لیمو شیرین میوه ای است که در حدود 28 کیلو کالری انرژی دارد و در مقایسه با بعضی از میوه ها انرژی کمتری دارد.

مهمترین ترکیبات قابل توجه لیمو شیرین از جمله، اسید سیتریک و ویتامین C

می باشد که نقش پیشگیری کننده ویتامین C موجود در این میوه از بروز سرماخوردگی و سرطان ها به اثبات رسیده است.

اسیدفولیک (فولات) موجود در لیمو شیرین نسبت به میوه های دیگر بیشتر است و نقش موثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می کند. از دیگر خواص میوه لیمو شیرین را اثر مفید بر روی معده، هضم دستگاه گوارش، خنثی شدن مقداری از اسید معده، جلوگیری از تخمیر غذا در معده و پیشگیری از نفخ معده عنوان کرد.

لیمو شیرین برای مبتلایان به ناراحتی معده مفید است

بررسی ها نشان می دهد، لیمو شیرین برای مبتلایان به ناراحتی معده مفید است. معمولاً توصیه پزشکان به افراد مبتلا به زخم و ورم معده و یا سایر بیماری های گوارشی، قطع مصرف هر گونه میوه و سبزیجات خام است، زیرا به علت افت کارایی معده، این افراد توانایی هضم فیبر موجود در این مواد را ندارند و متعاقب مصرف میوه و سبزی خام، دچار معده درد شدید می شوند.

اما بررسی های مکرر نشان می دهد، مصرف لیمو شیرین نه تنها برای چنین افرادی مضر نیست، بلکه به ترمیم هرچه سریعتر معده نیز کمک می کند. گفتنی است، مصرف روزانه یک عدد لیمو شیرین در مبتلایان به ناراحتی معده ضروری است. لازم به ذکر است، از مصرف این میوه بلافاصله پس از صرف غذا باید خودداری کرد.

کارشناسان علم تغذیه می گویند: مصرف لیمو شیرین در رشد کودکان بسیار موثر است.

این کارشناسان با اشاره به اینکه لیمو شیرین حاوی برخی از انرژی های مورد نیاز بدن است، تاکید کردند: جایگزینی مصرف یک لیوان لیمو شیرین در روز به جای تنقلات فاقد ارزش غذایی، برای سلامت کودکان بسیار مفید است

### **چند نکته در مورد لیمو شیرین**

لیمو شیرین دارای ویتامین C ویتامین B و مواد معدنی چون کلسیم و آهن است.

لیمو شیرین خاصیت ملین دارد.

ادرار آور است و سبب دفع سموم از بدن می شود.

بیماری که تب دارد پس از خوردن آن احساس راحتی و سبکی می نماید چون میوه ای خنک کننده است که در رفع التهاب و عطش بیماران تب دار کمک می کند.

لیمو شیرین به علت داشتن ویتامین C و پتاسیم، بهترین تنظیم کننده قلب است.

اعمال دستگاه بدن را تنظیم می کند و ماهیچه ها را تقویت می کند.

لیمو شیرین جزو آن دسته مرکبات است که سبب رفع تصلب شرائین و آئزین می شود.

لیمو شیرین دارای عناصر تشکیل دهنده خون است پس میوه ای مفید برای قلب و خون می باشد.

این میوه سر گیجه، اضطراب، و دلهره را برطرف می کند.

مصرف لیمو شیرین در زمان سرماخوردگی و گلودرد بسیار مفید است و مصرف آن در آنفولانزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده اند توصیه می شود چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است.

## انگور و خواص آن

### اشاره

خواص انگور از نگاه معصومین (علیه السلام)

تأثیر انگور در از میان بردن اندوه

امام صادق (علیه السلام): "هنگامی که آب فرو نشست و استخوانهای مردگان، پدیدار شد نوح این را بدید و بدین سبب بسیار آشفته و اندوهگین شد.

سپس خدا به او وحی کرد: "این کاری است که خود با خویش کرده ای! تو خود آنها را نفرین کردی!"

گفت: پروردگارا! من از تو آمرزش می طلبم و به درگاه تو توبه می کنم سپس خداوند به او وحی کرد: "انگور سیاه بخور تا اندوهت از میان برود.

امام صادق (علیه السلام): "پیامبری از پیامبران به درگاه خدا از اندوه شکایت کرد

خداوند او را به خوردن انگور امر فرمود.

امام صادق (علیه السلام): "نوح از اندوه به درگاه خداوند شکایت برد. خداوند به او چنین وحی کرد: "انگور سیاه بخور؛ چرا که اندوه را می برد."

## آداب خوردن انگور

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: "انگور را دانه دانه بخورید چرا که گواراتر و خوش تر است"

مکارم الاخلاق: پیامبر گاه انگور را دانه دانه می خورد و گاه خوشه را به دهان می برد و دانه ها را در دهان فرو می ریخت تا جایی که قطره های آب به سان دانه ای مروارید بر ریش ایشان می غلتید.

الکافی ج به نقل از عیسی بن عبدالرحمان، از پدرش ج ابن عکاشه بن محسن اسدی، بر امام باقر (علیه السلام) وارد شد در حالی که امام صادق (علیه السلام) نیز در حضور ایشان ایستاده بود.

امام باقر (علیه السلام) انگوری پیش او نهاد و فرمود: "انگور را پیر کهن سال و کودک خردسال دانه دانه می خورند و کسانی که گمان می کنند سیر نخواهند شد سه دانه سه دانه و چهار دانه چهار دانه می خورند؛ اما تو دو دانه دودانه بخور که همین مستحب است."

بیان:

به نظر می رسد اختلاف احادیث در چگونگی خوردن انگور ناظر بر اختلاف در اندازه دانه های آن است بنابراین معیار کلی در خوردن انگور رعایت مقداری است که مانع گوارایی و هضم آن نگردد چنان چه حدیث نبوی شریف براین حکمت تأکید ورزیده است.

انگور میوه ای است بهشتی که شامل ویتامین های A , B , C29 می باشد هم چنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین است

هر شخصی باید در روز انگور میل کند زیرا میوه ای ضد عفونی کننده است.

امروزه در طب درمان های طبیعی (نروپت)، از رژیم های مختلف انگور استفاده می کنند. هم چنین این میوه را برای درمان بیماری های یبوست، عوارض رماتیسم، کم خونی و حتی پیش گیری از سرطان سودمند می دانند.

انگور هم لاغر کننده است و هم چاق کننده. بدین گونه که اگر انگور را از صبح تا ظهر، خالی میل کنید لاغر کننده است و اگر آن را همراه با غذا میل کنید چاق کننده است.

توجه داشته باشید وقتی انگور میل می کنید پشت آن آب سرد ننوشید و یا میوه های خشک مانند برگه ی هلو و غیره را با انگور و آب میل نکنید زیرا دچار دل درد می شوید.

یکی از خواص انگور، صاف کننده و «مولد خون بودن» آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می کند. به علاوه انگور قرمز برای تصفیه ی خون و خون سازی از انگور سبز هم بهتر است. البته افراد (Hypoglacimic افرادی که قند خون پایین دارند) می توانند از انگور بهره ی زیادی ببرند. بنابر این سعی کنند همیشه انگور تهیه کنند و چند بار در روز مقداری از آن را میل کنند.

انگور یکی از میوه های ضد سرطان شناخته شده است و این، به خاطر خواص ضد عفونی کنندگی آن است.

افرادی که در دوره ی نقاهت یک بیماری هستند و یا ضعف عمومی بدن دارند، و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آنها کم شده است، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو، به مقدار زیاد استفاده کنند. البته این میوه ها را با هم در آب میوه گیری ریخته و آب میوه ی حاصل شده را جرعه جرعه در طول روز بنوشند.

خوب است بدانید انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می کند.

انگور و سیب هر دو میوه بهشتی هستند که افراد مبتلا به ناراحتی های قلب و اعصاب می توانند آب آن را نیز در طی روز بنوشند.

انگور برای سلامتی قلب، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر بوده و برای مبتلایان به اوره ی خون مناسب و سازگار است.

این نکته را هم بدانید یبوست که عوارض آن بی اشتها، نفخ، سردرد تشنگی مفرط و بد بویی دهان است با خوردن آب انگور تازه برطرف می شود.

### **کشمش:**

کشمش تقویت کننده ی بدن است و اگر آن را مانند چای دم کنید و بنوشید، برای نرم کردن سینه و درد گلو مفید است.

### **غوره:**

غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و ضد عفونی کننده بدن نیز هست هم چنین اگر با سالاد میل شود، برای لاغر کردن سودمند است.

سعی کنید غوره را خالی نخورید چون روی معده اثر سوء می گذارد هم چنین خانم های باردار از خوردن غوره ی زیاد خودداری کنند، چون غوره مدر است و

مطالب مفید خواص خوراکیها

### **خواص شیره انگور**

خاصیت اصلی انواع شیره، انرژی زا بودن آن است و برای فصل زمستان که بدن به انرژی بیشتری برای گرم کردن خود احتیاج دارد، بهترین غذا محسوب می شود.

شیره انگور بسیار مقوی است و برای کسانی که بر اثر یک بیماری طولانی یا عمل جراحی ضعیف شده اند، بسیار مفید است.

1. شیره انگور، ضعف عمومی بدن و ضعف احشاء را معالجه و بدن را تقویت می کند.

برای این منظور شیره انگور را با شیر گاو و کمی پودر بادام مخلوط نموده و روزانه 2 تا 3 لیوان به بیمار بدهید تا قوای بدنش را سریع تر به دست آورد.

2. شیره انگور درست مانند خود انگور مقدار قابل توجهی ویتامین «آ»، «ب» و «ث» دارد و در ضمن ضد نفخ هم هست.

3. برای درمان یرقان (زردی) شیره انگور را با کمی سرکه مخلوط می کنند و به

بیمار می دهند.

4. خوردن شیره انگور مخلوط شده با کمی پودر زعفران، برای رفع هم و غم، غضب شدید و ضعف اعصاب بسیار مفید است و معالجه تا بهبودی باید ادامه داده شود.

5. برای درمان کک مک، شیره انگور را به تنهایی یا مخلوط با نمک روی لکه ها می مالند.

6. شیره انگور مخلوط شده با کمی گل ختمی پخته را به صورت مرهم روی آبسه (دمل) قرار دهید تا دمل باز شود. علاوه بر آن برای از بین بردن ورم هایی که بر اثر ضربه ایجاد شده اند، مفید است.

7. همچنین شیره انگور در بدن باعث دفع اوره و مقداری از اسیدهای غیر مفید بدن می شود و کارشناسان تغذیه آن را پاک کننده بقایای

8. شیره انگور محرک اعمال کبدی می باشد و به خون سازی کمک می کند.

9. شیره انگور و خرما، هر دو تسکین دهنده دردهای رماتیسم و امراض شریانی و وریدی هستند.

## موارد احتیاط

شیره طبیعت گرم دارد و مصرف آن برای گرم مزاج ها موجب غلیظ شدن صفرایشان می شود و نتیجه آن، جوش زدن در صورت و بدنشان است که راه درمانش هم خوردن میوه های تازه با طبیعت سرد است.

و حواس تان باشد که این ماده به غیر از انرژی زا بودن، درصد بالایی کالری هم دارد و اگر شما فرد کم تحرکی هستید که روزانه بیش از 20 دقیقه پیاده روی منظم ندارید یا ورزش نمی کنید، بدانید که با خوردن این ماده مغذی، حتماً چاقی و عوارض آن انتظار تان را می کشد.

شیره برای افراد دیابتی مضر است؛ گرچه شیره خرما به دلیل داشتن مواد قندی کم ضرر (گلوکز و ساکاروز)، برای بیماران دیابتی ضرر کمتری دارد ولی خوردن آن به آنها توصیه نمی شود.

س علمی پژوهشی ایسکانیوز،

انگور دارای ویتامین های D32C31B30A و املاحی مانند آهن، منیزیم، منگنز، کلر، ید، آرسنیک، فسفر و سیلیس است، همچنین دارای مقدار زیادی تانن است. دم کرده برگ جوان انگور جهت دفع ادرار، بیماری نقرس، زردی و استفراغ مفید است. قند انگور به طور مستقیم و آسان وارد خون می شود و در عضلات و کبد ذخیره می شود. در حالی که سایر قندها به قند خون تبدیل شده و بعد وارد خون می شوند.

شیره انگور بسیار مقوی است و برای کسانی که بر اثر یک بیماری طولانی با عمل جراحی ضعیف شده اند، بسیار مفید است. تمام خواص انگور در کشمش است، حتی ارزش غذایی کشمش از انگور بالاتر است. خوردن انگور معده را کاملاً تخلیه کرده، ادرار را زیاد می کند و فضولات معده را از بین می برد. انگور از امراضی مانند ترش کردن، سوءهاضمه، امراض جلدی، خونریزی معده، ایجاد سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می کند. آب انگور دارای مقادیر قند، تانن، فسفات، مواد ضعیفی، مواد سفیده ای، کلسیم و منیزیم است. مالیدن آب انگور تازه روی پوست صورت باعث شادابی، جوانی و شفافیت چهره می شود. شیره انگور ملین است و برای کسانی که بر اثر یک بیماری طولانی یا عمل جراحی ضعیف شده اند، بسیار مفید است.

مجموعه: مستند، گزارش ارسال کننده: همدان کلمات کلیدی:

## خواص شیره خرما و ارده

### اشاره

آشنایی با خواص شیره و ارده

خواص خوراکی ها - خاصیت اصلی انواع شیره و ارده، انرژی زا بودن آنهاست و برای فصل زمستان که بدن به انرژی بیشتری برای گرم کردن خود احتیاج دارد، بهترین غذا محسوب می شوند.

اما حواس تان باشد که هر دوی این مواد به غیر از انرژی زا بودن، درصد بالایی

کالری هم دارند و اگر شما فرد کم تحرکی هستید که روزانه بیش از 20 دقیقه پیاده روی منظم ندارید یا ورزش نمی کنید، بدانید که با خوردن این دو ماده مغذی، حتما چاقی و عوارض آن انتظارتان را می کشد.

ارده و شیره هر دو گرمی هستند و آب روی آتش برای خلاص شدن از رطوبت سردی خوردن.

قند حلواارده و حلواشکری و شیره برای افراد دیابتی مضر است؛ گرچه شیره خرما به دلیل داشتن مواد قندی کم ضرر (گلوکز و ساکاروز)، برای بیماران دیابتی ضرر کمتری دارد ولی خوردن آن را به آنها توصیه نمی کنیم.

به تازگی دو کارخانه به تولید حلواارده برای بیماران دیابتی پرداخته اند که در آن از قند مصنوعی و بی ضرر استفاده شده است.

کنجد که از مواد اصلی حلواارده است، منبع بسیار خوبی برای تامین کلسیم بدنتان است. همچنین مصرف آن کلسترول را کاهش می دهد.

از کنجد در درمان اختلالات کبد و کلیه استفاده می شود و برای درمان استخوان درد و درد مفاصل هم مفید است.

به دلیل تحرک بالای کودکان، مصرف حلواارده در وعده صبحانه، علاوه بر رساندن انرژی لازم به آنها، باعث تقویت حافظه شان هم می شود.

شیره انگور هم درست مانند خود انگور مقدار قابل توجهی ویتامین «آ»، «ب» و «ث» دارد و در ضمن ضدنفخ هم هست.

همچنین شیره انگور در بدن باعث دفع اوره و مقداری از اسیدهای غیر مفید بدن می شود و کارشناسان تغذیه آن را پاک کننده بقایای غذاها در روده و معده می دانند.

البته شیره انگور محرک اعمال کبدی هم هست و به خون سازی نیز کمک می کند.

شیره انگور و خرما، هر دو تسکین دهنده دردهای رماتیسم و امراض شریانی و وریدی هستند.

در ترکیب غذایی خرما، فسفر و آهن وجود دارد که مصرف شیره خرما در وعده صبحانه باعث فعال شدن سلول های عصبی و در ضمن مانع ایجاد کم خونی در افراد می شود.

شیره و ارده هر دو طبیعت گرم دارند و مصرف آن برای گرم مزاج ها موجب غلیظ شدن صفرايشان می شود و نتیجه آن، جوش زدن در صورت و بدن شان است که راه درمانش هم خوردن میوه های تازه با طبیعت سرد است.

نوشته شده در تاریخ جمعه 18 بهمن 1387 | توسط : بابک نیری |

## جذب و انتقال کلسیم

جذب آن در خون به صورت یون کلسیم واز دیواره روده صورت می گیرد. عامل افزایش جذب کلسیم ویتامین D است، به همین دلیل قرصهای مکمل کلسیم معمولاً دارای ویتامین D نیز می باشد. بنابراین اگر منابعی را که دارای این ماده است مصرف کنید کلسیم موجود در آنها بهتر جذب می شود. در صورتی که در غذا ماده ای به نام آگزالات باشد، جذب کلسیم آن کاهش می یابد و به همین دلیل است که کلسیم اسفناج و چغندر، به خوبی کلسیم شیر جذب نمی شود. اسید فیتیک موجود در سبوس گندم نیز جذب Ca را کاهش می دهد ولی این مسأله زمانی اثر گذار است که مصرف آن بسیار زیاد باشد، مثل گیاهخواران مطلق. دریافت کلسیم کافی، آثار مثبتی در کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون دارد. تنظیم میزان کلسیم بدن، برعهده هورمونهایی است که از غده تیروئید ترشح می شوند.

## عملکرد کلسیم در بدن

کلسیم فعالیت های زیادی را در بدن برعهده دارد از جمله:

ضربان قلب را تنظیم می نماید.

در تنظیم کار سیستم اعصاب بدن به خصوص در انتقال تحریکات عصبی نقش اساسی دارد.

کلسیم عامل استحکام استخوان ها است. کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند و در سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند.

کلسیم برای انقباض عضلات ضروری است و تا کلسیم وجود نداشته باشد

حرکت امکان پذیر نیست.

بی خوابی را کاهش می دهد.

در متابولیسم آهن بدن مؤثر است.

کلسیم در یکی از مراحل انعقاد خون دخیل است.

میزان مناسب کلسیم برای هر فرد [ ویرایش ]

متوسط میزان مناسب کلسیم به میلی گرم نوزادان تا سن 3 سال > 400

کودکان 4 تا 6 سال سن > 700

کودکان 7 تا 10 سال سن > 800

مردان نوجوان و بالغ > 1000

زنان نوجوان و بالغ > 1000

زنان حامله > 1300

زنان شیرده > 1300

در صورت وجود بیماری های همراه مانند بیماری روماتیسمی و یا مصرف بعضی از داروها مانند کورتیکواستروئید ها نیاز به کلسیم و ویتامین D افزایش میابد که دوز مورد نیاز باید با نظر پزشک معالج تعیین شود.

مصرف میزان مناسب کلسیم در رژیم روزانه غذایی و همچنین انجام ورزش هایی مانند قدم زدن و دویدن و آتروبیک مخصوصا در سنین جوانی بهترین روش برای افزایش تراکم و استحکام استخوان ها می شود و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کند.

### عوارض کمبود کلسیم

عوارض کمبود کلسیم در کودکان بیماری راشیتیس، در میانسالان استئومالاسی، و در بزرگسالان استئوپروز است. این بیماری ها در اثر کمبود ویتامین D بروز می کنند، پس اگر خواستار استخوانهای محکمی هستید، بهتر است مراقب مصرف ویتامین D هم باشید. کمبود شدید کلسیم، انقباض شدید عضلات به حالت کزاز را به دنبال دارد که ابتدا به صورت گرفتگی عضلات دیده می شود. البته

این حالت کمتر رخ می دهد و آنچه ما بیشتر از کمبود کلسیم دیده ایم، پوک شدن استخوانها در سنین بالا است که برای جلوگیری از آن باید از نوجوانی به فکر خود باشیم.

کلسیم از راه پوست هم به هدر می رود و فعالیت زیاد در حرارت بالا و تعرق زیاد، دفع پوستی کلسیم را افزایش می دهد. چرا که در اثر بالا رفتن سن، درد استخوان، راحت شکسته شدن و دیر جوش خوردن استخوان ها گریبان گیرمان می شود. میزان مورد نیاز کلسیم روزانه تا میلی گرم است.

برای جلوگیری از ابتلاء به استئوپروز، باید دریافت کلسیم و ویتامین D در حد استاندارد باشد. نباید سیگار بکشیم. نباید چای و قهوه بیش از حد مصرف کنیم. نباید دیورتیک (داروهای مدر) بیش از حد مصرف کنیم. باید بیشتر خودرادر معرض نور خورشید قرار دهیم تا ویتامین D در زیر پوستمان تولید شود. در هر سنی که هستیم ورزش کنیم، چراکه کم تحرکی موجب پوکی استخوان ها می شود. مصرف کافی منابع ویتامین D رانیز فراموش نکنیم.

#### منابع

منابع کلسیم در پهنه زمین گسترده بوده و در هر یک از سرزمینها بوفور یافت می شود. این عنصر در حیات گیاهی و جانوری دارای نقش حیاتی بوده و در استخوانها و دندانها و پوسته تخم مرغ، انواع مرجانها و بسیاری از خاکها وجود دارد.

همچنین کلرید کلسیم در آب دریا وجود دارد. ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که آهک (اکسید کلسیم) ماده شناخته شده ای است که از قدیم الایام در مورد یونان باستان از آن بعنوان ملات در ساختمانها استفاده می شده است. در

#### تهیه و استخراج

در صنعت، فلز کلسیم را می توان از الکترولیز کلسیم کلرید و مخلوط فلوئورید و پتاسیم کلرید تهیه نمود. در این روش، از صفحه های زغالی به عنوان آند و از میله های آهن به عنوان کاتد استفاده می شود. در مقیاسی کوچکتر می توان آهک را با فلز آلومینیوم در خلا احیا نموده و متعاقب آن، عمل را بوسیله منظور بازیافت فلز

کلسیم ادامه داد. بعلاوه کلسیم کلرید که عبارت از یک ماده اولیه است را می توان یا بوسیله اثر اسیدکلریدریک بر ماده معدنی کربناته و یا بعنوان ضایعات در فرآیند solvay تهیه کرد.

تجربه و شناسایی

از نظر کیفی، وجود کلسیم را می توان یا بوسیله تشکیل کربنات نامحلول آن، و یا بوسیله مشتعل نمودن آن شعله یک مشعل که ایجاد رنگ قرمز درخشان می نماید، تشخیص داد. از نظر کمی، کلسیم را بعد از جداکردن از سایر فلزهای قلیایی خاکی، به روش های کرومات - سولفات و یا اتر - الکل، از آمونیوم، آگزالات استفاده می کنند که کلسیم به شکل کلسیم آگزالات رسوب نموده و سپس این رسوب را توزین می نمایند. آگزالات مورد نظر را نیز می توان بوسیله اشتعال به اکسید و یا با استفاده از محلولهای استاندارد شده پرمنگنات پتاسیم اکسیده نمود.

### خواص شیمیایی

کلسیم عنصری است که نسبت به فلزات قلیایی و سایر فلزات قلیایی خاکی از قدرت فعالیت کمتری برخوردار است. مانند بریلیم و آلومینیوم، و برخلاف فلزات قلیایی، این عنصر بر حسب سوختگی در پوست نمی گردد. باید توجه داشت که در هوا لایه نازکی از اکسید و نیتريد بر روی کلسیم تشکیل می شود که می تواند آن را از اثرات بعدی هوا مصون نگاه دارد، لکن در درجه حرارت بالا این عنصر در هوا سوخته و تشکیل مقدار زیادی نیتريد می دهد. کلسیم تجارتي به آسانی با آب و اسیدها واکنش نموده تولید هیدروژنی می نماید که حاوی مقدار قابل ملاحظه ای از گاز آمونیاک و هیدروکربنها، بعنوان ناخالصی می باشد. از حکیم، می توان بعنوان یک عامل آلیاژ کننده برای فلزات حاوی آلومینیوم به منظور حذف بیسموت از سرب و بعنوان کنترل کننده کربن گرافیتی، در چدن استفاده کرد. از طرف دیگر می توان از این فلز بعنوان عاملی برای حذف اکسیژن در کارخانجات فولاد و بعنوان عامل احیا کننده در تهیه فلزاتی مانند کروم، زیرکونیم و اورانیم و بعنوان یک ماده جداکننده

ص: 128

برای مخلوط گازهای نیتروژن و آرگون استفاده نمود. ضمناً زمانیکه کلسیم، به آلیاژهای منیزیم افزوده شود (/)، ساختمان آنها را تصفیه و موجب کاهش تمایل آتش گیریهای آنها می شود.

### کلسیم در بیوسفر (زیست کره)

کلسیم جزء ساختمانی و ثابت کلیه گیاهان بوده و بصورت‌های جزء ساختمانی و یون فیزیولوژیکی توامان یافت می شود. مضافاً یون کلسیم قادر است اثرات سمی یونهای پتاسیم، سدیم و منیزیم را بلا اثر نماید. کلسیم بدلیل وجود در خاک قادر است بر قلیائیت آن اثر و متعاقب آن در رویش گیاهان تاثیر داشته باشد. این عنصر در ساختمان بدن حیوانات (در بافتهای نرم)، مایعات میان بافتی و اسکلت بندی یافت می شود. استخوانهای مهره داران حاوی کلسیم، بصورت فلوئورید کلسیم، کربنات کلسیم و فسفات کلسیم می باشد همچنین کلسیم ذاتاً در بسیاری از وظائف بیولوژیکی مهره داران، سهیم است. شناخت محیط رشد: کلسیم

درون گیاه، کلسیم بیشتر به صورت پکتات کلسیم، در دیواره یاخته ها، یافت می شود. و کارش متصل ساختن یاخته ها به هم است. این ماده، به علت غیر قابل انتقال بودنش درون بافت ها، باید پیوسته در دسترس گیاه قرار گیرد، کمبود کلسیم باعث کمبود رشد و همچنین لوله شدن برگها و قهوه ای رنگ شدن ریشه ها می گردد.

در گوجه فرنگی، کمبود کلسیم باعث گندیدگی ته میوه می شود. در سیب، وجود آن مایه سختی بافت های میوه شده، به عمر پس از برداشت آن می افزاید و کمبودش باعث آسیب پوستی می گردد. گرچه میزان کلسیم، اغلب در خاک ها به مراتب از پتاسیم کمتر است ولی بر عکس پتاسیم، قابلیت جذب آن برای گیاه خیلی زیاده تر می باشد. کمبود کلسیم را می توان با اضافه کردن آهک به خاک بر طرف ساخت، البته باید در نظر داشت که آهک واکنش خاک را نیز بالا می برد. سوپر فسفات نیز حاوی مقدار زیادی کلسیم است. همچنین برای رفع کمبود کلسیم می توان گیاهان را با کلرور کلسیم و یا نترات کلسیم محلول پاشی کرد.

چون کلسیم یکی از عناصر ضروری بدن است برای جبران کمبود آن ترکیبات دارویی مختلفی ساخته شده است که برخی از آنها عبارتند از:

(Calcium Carbonate 0.3 g+ Calcium Lactate Gluconate 2.94g)(Calcium Forte)

mg :Effervescent Tablet 500

Calcium Dobesilate 250 mg :Tablet

mg (as Gluconate) Calcium :Tablet 45

mg (as Carbonate) Calcium : Coated Tablet 500

Vitamin D 200 IU+ 500 mg (as Carbonate) Film Coated Tablet:Calcium

پانویس

Formation of the Inverse Ca(I" .(2010) Matthias ,Westerhausen ;Helmar ,Grls ;Sven ,Krieck [C6H3-1,3,5-Ph3)Ca(thf)3-(thf)3Ca] Sandwich Complex (Mechanistic Elucidation of the Journal of the ."and Stability of PMID 20718434 .doi:10.1021/ja105534w. آریکس Aryl-Substituted Phenylcalcium Complexes .100818110534020 :(35) n Chemical Society 132

کلینیک آنالین روماتولوژی - کلسیم

[ نهفتن ] ن ث ب ث وجدول تناوبی

Uut Uuq Uup Uuh Uus Uuo Fr Ra Ac Th Pa U Np Pu Am Cm Bk Cf Es Fm Md No Lr Rf Db Sg Bh Hs Mt Ds  
Rg Cp

Pb Bi Po At Rn Cs Ba La Ce Pr Nd Pm Sm Eu Gd Tb Dy Ho Er Tm Yb Lu Hf Ta W Re Os Ir Pt Au Hg Tl

Y Zr Nb Mo Tc Ru Rh Pd Ag Cd In Sn Sb Te I Xe Rb Sr

Sc Ti V Cr Mn Fe Co Ni Cu Zn Ga Ge As Se Br Kr K Ca

Al Si P S Cl Ar Na Mg

B C N O F Ne Li Be

فلزات قلیایی فلزات قلیایی خاکی فلزات واسطه داخلی فلزات واسطه خارجی

ص: 130

فلزات ضعیف شبه فلزات نافلزات هالوژن ها گازهای نجیب

جدول تناوبی با جزئیات بیشتر

به وب سایت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران خوش آمدید.

لطفاً به فارسی جستجو کنید.

تغذیه»» مواد مغذی

میزان کلسیم موجود در مواد غذایی

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

ماده غذایی واحد میزان کلسیم

نان بربری 1 کف دست 17 میلی گرم

نان سنگک 1 کف دست 20 میلی گرم

نان تافتون 1 کف دست 20 میلی گرم

نان لواش 1 کف دست 3 میلی گرم

نان فانتزی 100 گرم 17 میلی گرم

شیرگاو پرچرب 1 لیوان 300 میلی گرم

شیرگاو 3% چربی 1 لیوان 300 میلی گرم

شیرگاو 2% چربی 1 لیوان 300 میلی گرم

شیرگاو 1% چربی 1 لیوان 300 میلی گرم

شیر گوسفند 1 لیوان 457 میلی گرم

شیر بز 1 لیوان 317 میلی گرم

ماست 5/3% چربی 1 لیوان 300 میلی گرم

ماست 2% چربی 1 لیوان 300 میلی گرم

ماسٲ 1% چرٲی 1 لیوان 300 میلی ګرم

پنیر اندازہ قوطی کبریت 216 میلی ګرم

کشک 1 لیوان 260 میلی ګرم

بستنی 1 لیوان 200 میلی ګرم

بادام 100 ګرم 252 میلی ګرم

ص: 131

پسته 100 گرم 136 میلی گرم

کنجد 100 گرم 783 میلی گرم

تخمه آفتابگردان 100 گرم 360 میلی گرم

انجیر خشک 100 گرم 193 میلی گرم

آلبالو خشک 100 گرم 200 میلی گرم

برگه زردآلود 100 گرم 70 میلی گرم

اسفناج پخته 100 گرم 128 میلی گرم

کلم بروکلی پخته 100 گرم 105 میلی گرم

کلم پیچ 100 گرم 212 میلی گرم

جعفری 100 گرم 245 میلی گرم

لوبیا سویا 100 گرم 257 میلی گرم

لوبیا چیتی 100 گرم 150 میلی گرم

ساردین 4 قطعه نازک 550 میلی گرم

تن ماهی 100 گرم 93 کیلی گرم

علائم کمبود کلسیم

**ماست بخورید تا قوی شوید**

**اشاره**

آیا - می دانید فقط درصد کودکان زیر سال مقدار کافی کلسیم برای رشد و نمو مناسب را دریافت می کنند؟ در حقیقت امروز مردم از مواد حاوی کلسیم بسیار کم استفاده می کنند و به همین دلیل کمبود کلسیم تبدیل به مشکلی اساسی شده است. متخصصان نیز به فکر راهی برای برطرف کردن این مشکل هستند.

بدن ما برای داشتن استخوان های قوی و سالم به مصرف مقدار کافی کلسیم نیاز دارد و کمبود آن موجب بروز مشکلات استخوانی و پوکی استخوان می شود. البته این مشکلات، کیفیت زندگی فرد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

بنابراین بهترین کار آن است که از همان دوران کودکی به رژیم غذایی مناسب و

ص: 132

مصرف مقدار کافی کلسیم اهمیت دهیم و استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم را فراموش نکنیم.

اغلب مردم می دانند شیر منبع خوبی از کلسیم است و به همین دلیل سعی می کنند به مقدار کافی شیر بنوشند. در تبلیغات نیز همیشه از کلسیم موجود در شیر و اهمیت مصرف آن برای تقویت استخوان ها صحبت شده است. اما ما تا چه حد درباره کلسیم اطلاعات داریم؟ آیا شیر تنها و بهترین منبع دریافت کلسیم است؟ آیا تنها نوشیدن مقداری شیر در روز برای سلامت استخوان ها کافی است؟

## اهمیت کلسیم برای بدن

به طور تقریبی درصد کلسیم موجود در بدن در دندان ها و استخوان ها ذخیره می شود. البته علاوه بر سلامت استخوان ها و دندان ها، بسیاری دیگر از فعالیت های بدن نیز به وجود مقدار کافی کلسیم وابسته است.

بنابراین کاملاً مشخص است کمبود کلسیم می تواند چه عوارضی ایجاد کند؛ در شرایطی که بدن با کمبود کلسیم روبه رو باشد برای انجام فعالیت های خود کلسیم مورد نظر را از استخوان ها و دندان ها تامین می کند. به همین دلیل هم بتدریج سلامت دندان ها و استخوان ها به خطر می افتد.

البته همان طور که می دانیم، زنان یائسه بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند و به همین دلیل کمبود کلسیم برای آنها خطرناک تر است.

برای سلامت استخوان ها ویتامین D را نیز فراموش نکنید. وجود این ویتامین برای استفاده مناسب کلسیم موجود در بدن مفید و ضروری است. می توانید این ویتامین را از مواد غذایی خاصی مانند ماهی یا محصولات گیاهی که حاوی ویتامین D هستند، مانند شیر و آبنمیه های حاوی این ویتامین، دریافت کنید.

## مواد غذایی حاوی کلسیم

وقتی صحبت از مصرف مقدار کافی کلسیم می شود، اغلب مردم به یاد قرص ها و مکمل های کلسیم می افتند. در حالی که باید بدانیم به راحتی می توان با افزودن

مقدار کافی مواد غذایی حاوی کلسیم مشکل را برطرف کرد.

با این که همه می دانند شیر یکی از بهترین منابع کلسیم است، اما آیا می دانید ماست تا درصد بیشتر از شیر کلسیم دارد؟ البته علاوه بر شیر و ماست و دیگر محصولات لبنی، سبزیجات سبزرنگ مانند بروکلی و اسفناج نیز حاوی مقدار مناسبی کلسیم است.

بنابراین با افزودن این مواد غذایی به رژیم غذایی خود البته در کنار مصرف شیر می توانید احتمال کمبود کلسیم و در نتیجه ابتلا به بیماری های مختلف را کاهش دهید.

### **کمبود کلسیم چه علائمی دارد؟**

نشانه هایی وجود دارند که به شما هشدار می دهد باید مصرف کلسیم را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. بنابراین چنانچه دچار درد و گرفتگی عضلات شده اید، دست ها و پاهایتان سوزن سوزن می شود یا بی حس است و با شکستگی های مکرر دست و پا روبه رو هستید، باید مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم را افزایش دهید.

البته چنانچه نشانه ها شدیدتر است یا مدت زمانی طولانی ادامه پیدا می کند، مراجعه به پزشک را نیز فراموش نکنید.

منبع:

گردآوری: مجله آنلاین روز شادی

درمان بیماریهای قلب و کیسه صفرا. 378

شنبه 9 فروردین 1393-27 جمادی الاول 1435-29 مارس

### **خواص درمانی و غذایی سیر**

#### **اشاره**

(1)

سیر از سبزی هایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. انسان خواص درمانی این گیاه را پنج قرن قبل از میلاد مسیح شناخته بود.

سیر هزاران سال برای اهداف پزشکی استفاده می شده است. این گیاه حداقل

ص: 134

3000 سال در طب چین کاربرد داشته است.

مصریان، بابلی ها، یونانی ها و رومی ها از سیر برای موارد شفابخش استفاده می کرده اند. در جنگ های جهانی اول و دوم نیز از سیر به عنوان ماده ی ضد عفونی کننده برای پیشگیری از قانقاریا استفاده می شده است.

در طول تاریخ، سیر در سرتاسر دنیا برای درمان ناراحتی های مختلف شامل فشار خون بالا، عفونت ها و مارگزیدگی ها استفاده شده و برخی فرهنگ ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می کردند.

اهمیت و خواص زیاد سیر در احادیث اسلامی نیز مورد توجه بوده است.

1400 سال پیش رسول گرامی اسلام فرموده اند:

« کل الثوم فان فیها شفاء من سبعین داء لایقرب المسجد »؛ یعنی « سیر بخورید، زیرا هفتاد نوع بیماری را شفا می دهد، ولی در حالیکه سیر خورده اید به مسجد) و اماکن عمومی (نروید. »

در حال حاضر از سیر برای کاهش میزان کلسترول و کاهش خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی و نیز برای بهره مندی از خواص ضد میکروبی آن استفاده می شود.

در آزمایشاتی که در سال های 1993 تا 1994 صورت گرفت، مشخص شد که مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون نقش اساسی دارد. بر اساس توصیه های مهم بالینی، به بیماران گفته می شود که سیر تاثیر خفیف و کوتاه مدت در کاهش چربی خون دارد.

بیمارانی که سابقه ی ابتلا به بیماری ترومبوز) تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب (را دارند، باید بدانند که سیر می تواند تاثیر اندک، اما مهم روی تجمع پلاکت ها داشته باشد. به علاوه باید به بیماران توصیه شود که این گیاه خاصیت کاهش خطر ابتلا به سرطان بویژه سرطان معده و روده را دارد.

ترکیبات سولفور شامل آلیسین، ظاهرا ترکیبات فعال آنتی اکسیدانی در ریشه ی گیاه سیر هستند. پیاز ریشه ی گیاه سیر مصرف پزشکی دارد. از آن می توان به صورت تازه، خشک و یا روغن گرفته شده استفاده کرد. از آن جا که برخی ترکیبات

مفید در این گیاه در اثر حرارت غیر فعال می شوند، لذا سیر پخته قدرت طبی کمتری دارد.

## مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش اساسی

دارد.

معمولاً اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است. ظاهراً سیر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید 7 تا 10 روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

کشت سیر:

در ماه فروردین هر یک از پیازهای کوچک سیر را در خاک کاملاً خشک، به فاصله 15 تا 20 سانتی متر می کارند و بین ماه های تیر و مرداد، که برگ ها پژمرده شود، سیرها جمع آوری می گردند. این گیاه در نواحی مختلف ایران به خصوص در شمال کشور به طور گسترده پرورش می یابد.

## فواید سیر:

خواصی که دانشمندان (طب قدیم و جدید) برای سیر برشمرده اند، عبارتند از:

- 1 - معده را ضد عفونی می کند، ولی نباید آن را زیاد مصرف کرد.
- 2 - رسوبات خون را حل می کند، از این رو مصرف سیر به کسانی که درد مفاصل، نقرس یا روماتیسم دارند، توصیه می شود.
- 3 - نیروی شهوت جنسی را تقویت می کند.
- 4 - بهترین درمان برای فراموشی و نسیان است. خوردن سیر کدورت ذهن را از

ص: 136

5- بهترین تقویت کننده ی پیاز مغز است و روی سلول های مغز تأثیر مفیدی دارد.

6- عضلات قلب را به نشاط می آورد و به این وسیله گردش خون منظم می گردد. همچنین فشار خون را کاهش می دهد.

7- مجاری تنفسی را پاک می کند و به این وسیله از تنگی نفس می کاهد.

بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید 7 تا 10 روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

8- برخی از انواع سل ریوی را معالجه می کند. به خصوص وقتی که با شیر مخلوط باشد.

9- برای معالجه ی اسهال، برونشیت، سردرد و زکام مزمن، ضعف حافظه و سرگیجه سودمند است.

10- در برابر امراض بسیاری مانند تب، مقاوم است.

11- پوست بدن را خوش رنگ و گونه ها را سرخ و روده ها را از عفونت ها پاک می کند) به خصوص در کودکان (و با این خاصیت از انسان در مقابل بیماری حصبه و دیفتری محافظت می کند.

12- سنگ کلیه را از بین می برد و کرم های نازک شکم کودکان را نابود می سازد.

13- فلج و رعشه را معالجه می کند و در مورد مالاریا و بی خوابی خیلی مفید است.

14- برای درمان میخچه و زگیل باید سیر را نرم کنید و بصورت مرهم روی میخچه و زگیل بگذارید. هر چند وقت آن را تکرار کنید تا به کلی میخچه و زگیل از بین برود.

15 وقتی حشره ای شما را گزید، فوری محل نیش زدگی را با سیر بمالید تا سوزش و درد آن تسکین پیدا کند.

16 - اگر یک بسته سیر را در انبار غلات آویزان کنید و یا روی آن پخش کنید، باعث فرار موش ها خواهد شد.

ادامه دارد...

منابع:

خواص سبزی ها، تالیف مرتضی نظری

WWW.IRIB.IR/HEALTH

WWW.IRTEB.COM

### خواص درمانی و غذایی سیر (2)

در قسمت اول "خواص درمانی سیر"، یک سری از فواید بیشمار این ماده غذایی مفید را برای شما بیان کردیم. در این قسمت سایر فواید و تعدادی از مضرات آن را توضیح می دهیم.

فواید سیر:

1 - برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) اثر شفافبخش داشته و قند خون را می کاهش دهد.

2 - اثر سمی نیکوتین حاصل از دود سیگار را برطرف می نماید. چنان چه معتادین به سیگار، به علت نیکوتین دچار ناراحتی های هاضمه و قلب شده باشند، با مصرف سیر احساس بهبودی می کنند.

3 - عرق بدن و خون قاعدگی را زیاد می کند.

4 - مداومت در مصرف سیر به تدریج باعث ریختن موی سفید و روپیدن موی سیاه می شود.

5 - چنان چه سیر پخته را بر موی و پوست بمالند کشنده ی شپش است.

6 - اگر سیر پخته را با شیر مخلوط نموده و از آن مرهم تهیه کنند و در محل آبسه

ص: 138

( دمل (قرار دهند، برای گشودن هر نوع آبسه و حتی آبسه ی دندان مفید است.

7 - سیر برای درمان شقاق) ترک (مقعد، نوک پستان و پاشنه ی پا مفید است. به این منظور باید سیر را در روغنی مانند روغن زیتون، کرچک و... جوشانده و در محل شقاق و ترک خوردگی بمالند.

8 - اگر جوشانده ی سیر و روغن) مانند مورد قبل (را در محل دردهای مفاصل و قولنج بمالند، درد و ناراحتی را تسکین خواهد داد.

9 - اگر مخلوط سیر با سرکه را بر پوست بمالند، ورم اعضاء را بر طرف می نماید.

10 - سیر خرد شده حاوی اسانس گوگردی است و بوی تندى دارد که برای دستگاه گوارش خاصیت آنتی بیوتیکی (ضد میکروبی) دارد. اسانس فرّار آن در تمام بدن پراکنده می شود و از راه ریه و پوست دفع می گردد.

11 - سیر، یک محرک پوستی است و به عنوان خلط آور در التهاب مخاط ریه ها مصرف می شود.

12 - سیر، یک داروی ضد کرم ضعیف است و برای درمان بیماری تصلب شرایین به کار می رود.

13 - به خاطر بوی نامطبوع سیر بهتر است به طور کامل آن را خرد و در شیر حل نمایید. این محلول برای درمان فشارخون بالا، تصلب شرایین، ناراحتی های گوارشی، اسهال و اتساع روده (و التهاب مخاط ریه ها مفید است.

به طور کلی بر اساس تحقیقات جدید و موارد ذکر شده در بالا،

مهم ترین اثرات سیر در بدن شامل موارد زیر است:

1 کم کردن چربی خون، بخصوص کلسترول

2 پایین آورنده فشار خون بالا

3 محرک دستگاه ایمنی بدن

4 ضد باکتری، قارچ و انگل های روده ای

5 ضدسرطان

6 خلط آور

ص: 139

7 ضد اسهال

8 ضد سل ریوی

9 ضد آماس کبد

10 تسکین دردهای قلبی

11 درمان زگیل و واریس

### مضرات سیر:

معمولاً اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است. ولی با زیاده روی در مصرف آن و در موارد خاصی مضر است. بعضی از این مضرات شامل موارد زیر است:

1 - ظاهراً سیر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد خون مثل آسپرین استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند، زیرا سیر مانع از انعقاد خون می شود. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید 7 تا 10 روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، زیرا زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

2 - بنابر تحقیقات دانشمندی بنام «ری» زیاده روی در مصرف سیر، موجب سردرد و ضعف بینایی می شود. برای جلوگیری از این مضرات چند راه پیشنهاد شده است:

الف - پختن سیر در آب و اضافه کردن کمی نمک یا کره یا روغن بادام به آن.

ب - مصرف گشنیز به همراه مصرف سیر یا بعد از مصرف سیر.

3 - چنانچه در مصرف سیر، مراعات سن و مزاج و فصل نگردد، مخصوصاً در مصرف سیر خام زیاده روی شود، برای دستگاه تنفسی و بیماری بواسیر مضر است.

4 - زنان آبستن یا شیرده بهتر است از سیر استفاده نکنند.

از بین بردن بوی سیر:

ص: 140

1 - برای از بین بردن بوی سیر می توان نیم ساعت پس از خوردن آن، یک قاشق عسل یا کمی جعفری یا یک عدد سیب خورد.

2 - بهترین کار برای برطرف کردن بوی سیر، خوردن سبزی مثل کاهو است، زیرا کلروفیل موجود در سبزی ها بوی سیر را دفع می کند.

### نکاتی برای مصرف سیر:

سیر را به صورت قرص سیر، ترشی سیر، سیر سرخ شده و... استفاده می کنند.

از نظر علمی، ترکیبات و مکانیسم اثر سیر تا حد زیادی پیچیده است و ترکیبات موجود در آن، زمانی که پوست حبه های سیر جدا نشده است، نسبت به وقتی که پوست کنده و خرد می شود کمی متفاوت است، یعنی به محض له شدن سیر و مجاورت با هوا تغییراتی در آن روی می دهد، چون مواد اصلی و موثر سیر نسبت به هوا و به ویژه حرارت حساس هستند. هر چه سیر بیشتر حرارت داده شود، خواص آن کمتر می شود. بنابراین اثر سیر در غذاهای پخته و سرخ شده به مراتب کمتر از سیر تازه است.

قرص سیر: قرص سیر حاوی پودر سیر خشک شده است که بهترین شکل دارویی آن است و خواص آن تا حدودی شبیه سیر تازه است و مواد موجود در آن نیز حاوی اکثر موادی است که در سیر تازه وجود دارد. این قرص ها روکش دار هستند و بعد از خوردن، بوی سیر کمتر به مشام می رسد.

سیر ترشی: سیر وقتی به صورت ترشی در می آید، دست خوش تغییراتی خواهد شد که به حرارت محیط، سرکه، زمان نگه داری و... بستگی دارد، ولی در اکثر موارد دارای خواصی شبیه به سیر است.

منابع:

خواص سبزی ها، تالیف مرتضی نظری

[WWW.IRIB.IR/HEALTH](http://WWW.IRIB.IR/HEALTH)

[WWW.IRTEB.COM](http://WWW.IRTEB.COM)

ص: 141

(جعفری یا سایر چاشنی های سبز: وقتی در رستوران پاستای سیر یا همبرگر پر پیاز سفارش می دهید، کنار غذای اصلی چند برگ جعفری می گذارند که در عین تزیین ظرف غذا، بوی بد دهان ناشی از سیر و پیاز نیز رفع شود. جویدن برگ های تازه جعفری موجب آذاسازی روغن های آن می شود که حس تازگی به دهان می دهد. ریحان و رزماری) اکلیل کوهی (اثری مشابه دارند.

؟ (سیب: علاوه بر سیب می توان به گلابی و هویج هم اشاره کرد. این خوراکی ها دارای فیبر زیادی هستند که جویدن آنها باعث ترشح بیشتر بزاق دهان شده مانند یک اسکراب دهان را تمیز می کند.

؟ (ادویه های قابل جویدن: تخم انیسون) بادیان رومی (، هل، گشنیز یا رازیانه را به راحتی می توانید از عطاری محل خود تهیه کنید. به میزان مساوی از هر یک داخل یک کاسه دردار بریزید و روی میز غذاخوری کنار نمک و فلفل بگذارید.

جویدن فقط چند دانه باعث تازه و خوشبو شدن دهان خصوصا پس از صرف غذای حاوی ادویه کاری یا نوشیدن قهوه می شود.

؟ (برگ نعناع یا چوب دارچین: هر یک از این دو طعم بوی شبه گوگردی پیاز و سیر را رفع می کند. علاوه بر آن، وجود یک سری روغن های اساسی در دارچین با نوعی میکروب دهانی مبارزه می کند. آدامس های نعناعی یا دارچینی تأثیری مشابه دارند. اگر از طرفداران پروپاقرص آدامس هستید، از انواع حاوی زایلیتول استفاده کنید که مانع پوسیدگی دهان نیز می شوند. رعایت طولانی مدت بهداشت دهان شما را شش سال جوان تر از سن واقعی تان نشان می دهد.

؟ (انواع توت و ماست: گاهی به خاطر میل زیاد به خوردن غذاهای سیردار یا در نظر گرفتن سلامتی و بهداشت تغذیه نمی توان از آنها چشم پوشید اما می توان با رعایت نوعی رژیم غذایی پیشگیرانه، ضمن برخورداری از فواید سلامتی سیر و امثال آن، دهانی خوشبو نیز داشت. خوردن نیم فنجان ماست ساده دو بار در روز، سطح سولفید هیدروژن) همان بوی تخم مرغ گندیده (دهان را کاهش می دهد.

انواع توت و البته خربزه، هندوانه، پرتقال و سایر میوه های سرشار از ویتامین C

مانع از فعالیت میکروب مولد بوی بد دهان می شوند. صبح ها پس از بیدار شدن از خواب و شب ها قبل از خوابیدن، پیاله ای پر از میوه با سس ماست نوش جان کنید تا دیگر نگران بوی بد دهان خود نباشید.

## عدس و خواص آن

### اشاره

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): "بر شما باد عدس؛ چراکه مبارک و پاک است، دل را نازک می کند و اشک را افزون می سازد و هفتاد پیامبر که آخرینشان عیسی بن مریم است دوام و سودمندی آنرا از خدای متعال خواسته اند.

امام باقر (علیه السلام): از جمله سفارشهای پیامبر خدا به علی (علیه السلام) آن بود که فرمود: "ای علی عدس بخور؛ چرا که مبارک و مقدس است، دل را نازک می کند و اشک را افزون می سازد، و هفتاد پیامبر دوام سودمندی آنرا از خداوند متعال خواسته اند"

امام صادق (علیه السلام): "در حالی که پیامبر خدا در جای نماز خویش نشسته بود، مردی از انصار به نام عبدالله بن تیهان نزد ایشان آمد و گفت: ای پیامبر خدا! من بسیار در محضر تو می نشینم و بسیار از تو می شنوم؛ اما نه دلم نازک می شود و نه اشکم فرو می ریزد."

پیامبر به او فرمود: "ای پسر تیهان! بر تو بتد عدس آن را بخور؛ چرا که دل را نازک میکند و اشک را شتاب می دهد و هفتاد پیامبر دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند"

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): "یکی از پیامبران از سنگ دلی قوم خویش به درگاه خداوند شکایت کرد خداوند در حالی که او در نماز گه خویش بود به او وحی فرستاد که: "به قوم خویش بفرما تا عدس بخورند چرا که دل را نازک می کند، چشم را به اشک می آورد خود برتر بینی را از میان می برد و خوراک نیکان است."

امام علی (علیه السلام): "عدس دل را نازک می کند و اشک را می افزاید.

### خواص عدس

عدسها در مقایسه با دیگر حبوبات خشک، سریعتر و راحتتر پخته می شوند. آنها سریع طعمهای عالی را از دیگر غذاها و چاشنی ها به خود جذب.....

عدسها گیاهان بُشنی هستند، دانه های گیاهانی که نام گیاه شناسی آن *Lensensculenta* می باشد. که در غلافهایی که شامل یک یا چند دانه عدس می باشد رشد می کنند..

عدسها را بر اساس بزرگی و کوچکی آنها تقسیم بندی می کنند.. در حالی که بیشترین نوع عدس در آمریکا سبز یا قهوه ای هستند عدسها معمولاً به رنگهای نارنجی، قرمز، زرد و یا سیاه می باشند. عدسهای گرد، بیضی یا قلبی شکل اندازه کوچک دارند، در بعضی مواقع کوچکتر از نوک مداد پاک کن می باشند که بصورت عمده یا جدا از هم فروخته می شوند. عدسهای سبز یا قهوه ای بعد از پخت شکل ظاهری آن از بین نمی رود در حالی که انواع دیگر نرم یا له می شوند. همچنین طعم آنها با یگدیگر کمی فرق می کند.

عدسها در مقایسه با دیگر حبوبات خشک، سریعتر و راحتتر پخته می شوند. آنها سریع طعمهای عالی را از دیگر غذاها و چاشنی ها به خود جذب می کنند و ارزش غذایی بالایی دارند و در تمام طول سال در دسترس هستند. عدسها همانند دیگر حبوبات از گروه گیاهان بُشنی هستند. در غلافی که شامل یک یا چند دانه عدس می باشند رشد می کنند. بیضی یا قلب شکل هستند و معمولاً کوچکتر از سر مداد پاک کن می باشند. ممکن است به صورت عمده یا بسته بندی به رنگ قهوه ای و سبز که بعد از پخت شکل ظاهری خود را حفظ می کنند، فروخته شوند.

مواد موجود در 100 گرم عدس

فولات 148.50 میکروگرم

فیبر 15.64 گرم

تریپتوفان 0.16 گرم

منگنز

0.98 میلی گرم

آهن 6.59 میلی گرم

پروتئین 17.86 گرم

فسفر 356.40 میلی گرم

ص: 144

مس 0.50 میلی گرم

ویتامین B33.01 میلی گرم

پتاسیم 730.62 میلی گرم

## فواید عدسها

عدسها، عضوی کوچک ولی مغذی از خانواده گیاهان بُشنی هستند که منبع بسیار خوبی از فیبرهای کاهش دهنده کلسترول اند که نه تنها کمک به کاهش کلسترول می کنند بلکه خاصیت تنظیم قندخون هم دارند زیرا فیبر بالای آنها از افزایش قندخون بعد از خوردن یک وعده غذایی جلوگیری می کنند. عدسها همچنین حاوی 6 ماده معدنی مهم، 2 ویتامین B و همچنین پروتئین بدون، چربی می باشند.

کالری موجود آن چقدر است؟ در یک فنجان عدس پخته فقط 230 کالری وجود دارد. این ماده ریز بسیار اشتها آور است.

عدسها نمونه کامل فیبر

اگر جدول فیبرهای موجود در غذاها را بررسی کنید، می بینید که گیاهان بُشنی از دیگر حبوبات در صدر جدول قرار دارند. عدسها مثل دیگر حبوبات غنی از فیبرهای غذایی هستند چه از نوع قابل جذب و چه از نوع غیر قابل جذب.

فیبرهای قابل جذب، یک ماده ژله مانندی در دستگاه گوارش ایجاد می کنند که سبب دفع صفرا (حاوی کلسترول) می گردد و آن را به خارج از بدن می برد.

بررسی تحقیقات نشان داده اند که فیبر غیر قابل جذب نه تنها کمک به افزایش مقدار مدفوع و جلوگیری از یبوست می کند بلکه کمک به جلوگیری از بیماری های گوارشی مانند سندرم روده ای تحریک پذیر و التهاب روده ای نیز می کند.

اگر قلبتان را دوست دارید، عدس بخورید.

در بررسی الگوهای غذایی به دست آمده و خطر مرگ در بیمارهای قلبی،

محققان روی بیش از 16000 انسان میانسال در آمریکا، فنلاند، نیوزلند، ایتالیا، یوگسلاوی، یونان و ژاپن به مدت 25 سال تحقیق کردند. الگوهای غذایی شاخص شامل موارد زیر بود: مصرف بالای محصولات لبنیاتی در اروپای شمالی، مصرف بالای گوشت در آمریکا، مصرف بالای سبزیجات، گیاهان بُشنی، ماهی و شراب در اروپای جنوبی و مصرف بالای غلات، سویا و ماهی در ژاپن.

هنگامی که محققان این اطلاعات را در رابطه با خطر مرگ در بیماریهای قلبی تجزیه و تحلیل کردند به این نتیجه رسیدند که گیاهان بُشنی 82% خطر این بیماریها را کاهش می دهد. مقاله چاپ شده با عنوان "تاریخچه طب داخلی" ثابت کرده اند که خوردن غذاهایی با فیبر بالا از قبیل عدسها کمک به جلوگیری از بیماریهای قلبی می کند. تقریباً 10000 بزرگسال آمریکایی به مدت 19 سال در این تحقیق شرکت کرده اند.

کسانی که غذاهایی با بیشترین فیبر، 12 گرم در روز، می خورند 12% کمتر دچار بیماری سکتة قلبی و 11% کمتر دچار بیماری قلبی - عروقی در مقایسه با کسانی که 5 گرم در روز فیبر می خورند می شوند. کسانی که بیشترین مصرف فیبرهای غذایی قابل جذب در آب را می خورند 15% خطر ابتلا به بیماری و 10% خطر بیماریهای قلبی - عروقی در آنها کاهش می یابد.

نقش عدس در سلامتی قلب نه تنها به دلیل فیبرهای آن بلکه بعلاوه مقادیر قابل ملاحظه ای از فولات (Folate) و منیزم آن است.

Folate به کاهش هموسیستئین کمک می کنند، آمینواسیدی که یک محصول میانی در فرآیند متابولیکی مهمی بنام چرخه متیلاسیون است. هنگامی که Folate همانند ویتامین B 6 جمع می شود، هموسیستئین سریعاً به سیستئین یا متیونین که هر دو اسید آمینه، بی خطر هستند تبدیل می شود. هنگامی که ویتامینهای B وجود ندارند، مقدار هموسیستئین در جریان خون افزایش می یابد، که هموسیستئین به دیواره های سرخرگ آسیب می رساند که یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی است. منیزم عدس مزایای دیگری برای قلب دارد. منیزم خود یک ضد

رسوب کلسیم به شمار می آید. هنگامی که مقدار منیزم به اندازه کافی است، سیاهرگها و سرخرگها به راحتی تنفس می کنند که باعث کاهش سختی رگ می شود و خون، اکسیژن و مواد غذایی در کل بدن جریان می یابد. مطالعات نشان داده است که کمبود منیزم نه تنها باعث حمله قلبی بلکه به دنبال حمله قلبی، کمبود منیزم کافی باعث آزاد شدن رادیکال آزاد می شود که منجر به صدمه به قلب می شود.

### می خواهید قلبی شاد داشته باشید؟ پس عدس بخورید.

عدس به شما انرژی برای سوزاندن می دهد در حالی که قندخون را تثبیت می کند. فیبر قابل جذب علاوه بر تأثیرات مفید روی سیستم گوارشی و قلب، به تنظیم مقدار قندخون نیز کمک می کند. اگر شما مقاومت به انسولین، کاهش قندخون یا دیابت دارید، گیاهان بُشنی مثل عدس برای تنظیم قند خون مؤثر هستند که انرژی پایداری را باعث می شوند. بررسی غذاهایی با فیبر بالا و میزان قند خون نشان داده است که این غذاها فواید چشمگیری دارند.

محققان دو گروه مردم با دو نوع رژیم غذایی را مقایسه کردند که غذاهایی با فیبرهای متفاوت مصرف می کردند. یک گروه رژیم دیابتی آمریکایی استاندارد داشتند که شامل 24 گرم فیبر در روز بود در حالی که گروه دیگر رژیم 50 گرم فیبر در روز داشتند. آنهایی که رژیم با فیبر بالا داشتند گلوکز پلاسما (قندخون (و انسولین) هورمونی که قندخون را از سلولها می گیرند (بسیار کمی در آنها داشتند. گروه فیبر بالا کلسترولشان حدود 7% و مقدار تری گلیسرید آنها به 2/10% (VLDL) و تراکم بسیار کم لی پروتئین) یکی از خطرناکترین شکل کلسترول (به 5/12% کاهش یافته است.

### آهن برای انرژی

عدسها نه تنها باعث سوخت آهسته کربوهیدراتهای پیچیده می شوند بلکه باعث افزایش انرژی بدن با پر کردن ذخائر آهنی بدن شما می شوند. مخصوصاً برای خانمهایی که در سنین باروری هستند خیلی در معرض کمبود آهن هستند، افزایش) تقویت (ذخائر آهن با عدس ایده بسیار مناسبی است چون برخلاف

گوشت قرمز منبع دیگر آهن، عدسها کالری و چربی ندارند. آهن سازنده اصلی هموگلوبین است که اکسیژن را از ششها به تمام سلولهای بدن انتقال می دهد و این همچنین قسمت کلیدی سیستمهای آنزیمی برای ایجاد انرژی و متابولیسم است. و به یاد داشته باشید که: اگر حامله هستید یا شیر می دهید، نیاز شما به آهن افزایش می یابد.

### **چگونه عدسی را انتخاب کنید و چگونه آن را ذخیره کنید.**

در حال حاضر عدس به صورت جعبه های بسته بندی شده قابل استفاده هستند. همانند دیگر مواد غذایی که آنها را بصورت عمده می خرید، مطمئن شوید که جعبه های حاوی عدس کاملاً بسته باشد و از جایی تهیه کنید که فروش عمده محصول خوب دارد تا از تازگی آن مطمئن شوید. در هنگام خرید عدس بصورت عمده یا جزیی مطمئن شوید که مواد رطوبت یا حشره ندارند و عدسها سالم اند و شکسته نیستند.

عدسهای کنسرو شده را می توان در سوپرمارکتها پیدا کرد. بر خلاف سبزیجات کنسرو شده، که بسیاری از ارزشهای غذایی خود را از دست می دهند، تفاوت زیادی در ارزش غذایی عدسهای کنسرو شده و عدسی که خود آن را می پزید وجود ندارد. کنسرو کردن سبزیجات ارزش غذایی آنها را کم می کند چون سبزیجات را باید با حرارت کم و به مدت زمان کوتاه پخت ولی در کنسرو کردن عدس، آنها را با حرارت بالا به مدت طولانی می پزند. از طرف دیگر حبوبات به زمان طولانی برای پخت نیاز دارند. حال شما خودتان این کار را انجام دهید یا اینکه بصورت کنسرو تهیه کنید. ما به شما کنسرهایی را پیشنهاد می دهیم که نمک و مواد افزودنی کمتری دارند.

عدسها را در یک ظرف کاملاً کپ و در جایی خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید. در این صورت به مدت 12 ماه قابل استفاده خواهند بود. اگر عدسها را در زمانهای مختلف می خرید آنها را جدا از هم نگهداری کنید چون ممکن است رطوبتهای متفاوتی داشته باشند و بنابراین مدت زمان پخت آنها با هم متفاوت

است. عدس پخته در ظرفی کاملاً بسته در فریزر به مدت 3 روز تازه می ماند.

## عدس چیست ؟

عدس پسرعموی لوبیا و هردو از خانواده حبوبات هستند. حبوبات، دانه هایی هستند که درون یک پوسته محافظ رشد می کنند. عدس شبیه به یک ذره بین یا عدسی است.

پوسته بیرونی دانه، خال خال و رنگارنگ است و طیف رنگ آن، قهوه ای مایل به قرمز، قهوه های مایل به خاکستری و سبز می باشد. لایه درونی آن (لپه)، قرمز یا زرد می باشد.

طرز تهیه و پخت عدس:

تهیه و پخت آن ساده و آسان است و به راحتی از پوسته بیرونی خود جدا می شود. برای پخت، باید عدس را بعد از جدا کردن از پوسته خارجی بشوئید و به مدت 15-20 دقیقه بجوشانید. عدس احتیاج به خیس کردن ندارد؛ همچنین موقع پخت، نمک اضافه نکنید زیرا باعث سفت شدن آن می شود.

نگهداری عدس نیز راحت است؛ می توان در یک محل خشک و خنک برای مدت زیادی آن را نگه داشت. ولی بعد از یک مدت طولانی، رنگش به مقدار جزئی از بین می رود ولی مزه آن تغییر چندانی نمی کند.

نکات تغذیه ای در مورد عدس و طرز تهیه آن

عدس دارای مواد مغذی، فیبر، کربوهیدرات های پیچیده و اسید فولیک است.

همچنین کم چربی، کم کالری، بدون کلسترول و به همان نسبت ارزان قیمت می باشد.

ما به ترتیب زیر مواد مغذی موجود در عدس را برایتان بیان می کنیم:

1 - اسید فولیک:

ص: 149

یکی از مهمترین مواد مغذی موجود در عدس است. اداره بهداشت و سلامتی آمریکا توصیه می کند تمام خانم هایی که نزدیک به زایمانشان است، باید روزانه 400 میلی گرم اسید فولیک دریافت کنند ولی بیشتر افراد این کار را انجام نمی دهند. یک لیوان عدس پخته، 90 درصد مقدار مورد نیاز اسید فولیک را در روز را تأمین می کند و بیشتر از هر غذای غنی نشده دیگری، اسید فولیک را برای بدن فراهم می کند.

## 2- آهن:

منبع خوبی از آهن است. خصوصاً برای خانم ها که نیاز آهن بدنشان بیشتر است. مصرف عدس به همراه منابع غذایی ویتامین C33 باعث جذب بهتر و مؤثرتر آهن در بدن می شود. منابع ویتامین C شامل: گوجه فرنگی، فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات یا آبمیوه ها است.

## 3- پروتئین:

از لحاظ پروتئینی غنی است، فقط اسید آمینه متیونین در آن کم است. مصرف غلات، تخم مرغ، آجیل و دانه های خوراکی دیگر، گوشت و لبنیات به همراه آن، یک پروتئین کامل و غنی را تشکیل می دهد.

## 4- فیبرهای محلول:

عدس دارای فیبرهای محلول است که این فیبرها مانند یک جاروی زبر، دستگاه گوارش را تمیز می کنند. این نوع فیبر گلوکز (قند و کلسترول سرم را کاهش می دهد.

همچنین نیاز به انسولین را در افراد دیابتی کم می کند. مواد غذایی حاوی فیبر؛ محلول شامل سبزیجات، جوی دوسر، جو و سبوس جو، میوه ها و انواع لوبیا می باشد.

نیره ولدخانی - کارشناس تغذیه تبیان

ارسال به وبلاگ تبیان

طرز تهیه عدسی

ص: 150

عدس را می‌پزیم. بعد از پختن، آب آن را کنار گذاشته و عدس را می‌کوبیم تا کاملاً له شود. در ظرفی روغن...

#### سوپ عدس

100 گرم عدس 2 عدد متوسط پیاز 8 عدد متوسط ساقه کرفس 1 عدد متوسط گوجه فرنگی 1 لیوان شیر 1 قاشق غذاخوری آرد ذرت 1 قاشق غذاخوری کره به میزان کافی نمک و فلفل طرز تهیه: ابتدا عدس را به مدت 4 ساعت...

#### دال عدس

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کنید. پیاز که طلایی شد، سیر را اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس رب گوجه فرنگی، فلفل، ادویه، لیمو عمانی، سیب زمینی و عدس را با هم به آن اضافه کنید. حرارت شعله را کاملاً ملایم کنید تا با بخار بپزد. هر از...

به عدس می‌گویند گوشت فقرا

عدس منبع غنی پروتئین و ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

عدس یکی از بهترین حبوبات محسوب می‌شود که 20 درصد پروتئین دارد و حاوی مقداری آهن است که البته از نوع آهن گیاهی است و لابد می‌دانید که آهن‌های گیاهی به خوبی آهن‌های حیوانی جذب بدن نمی‌شوند، اما به هر حال اگر عدس را با مواد غذایی ای که ویتامین C و یا بتاکاروتن دارند) مثل گوجه فرنگی یا انواع مرکبات (مصرف کنید، جذب آهن آن به شدت بالا می‌رود.

در کل، به دلیل آهن و پروتئین موجود در آن، عدس را گوشت فقرا هم می‌نامند.

البته بر خلاف پروتئین‌های حیوانی، عدس فاقد ویتامین B21 است که در گوشت وجود دارد. بنابراین نمی‌توان تنها از این ماده غذایی استفاده کرد، زیرا گوشت دارای مواد مغذی ای است که در عدس یافت نمی‌شود.

این ماده غذایی به شکل عدسی به عنوان یک صبحانه مغذی تهیه شده و تکمیل کننده پلو در عدس پلو است و باز هم می‌گوییم که یکی از بهترین نوع

حبوبات به حساب می آید.

مساله ای که باید به آن توجه کرد این است که حبوبات به طور کلی نفخ هستند و باید کاملاً پخته شوند.

بر خلاف سایر حبوبات که نفخ آنها با خیساندن تا حدی از بین می رود، نفخ عدس با خیساندن چندان از بین نمی رود و با این که نفخ آن کمتر از نخود و لوبیاست، اما به هر حال باید خیلی خوب بپزد تا کاملاً هضم شود.

متأسفانه بسیاری از افراد عدس را به اندازه ی کافی نمی پزند و این موضوع سبب هضم نشدن آن به ویژه در کودکان می شود، به طوری که دانه های عدس موقع خوردن زیر دندان حس می شوند.

پس فراموش نکنید که عدس فواید بسیاری دارد، به شرط آن که صحیح پخته شود تا به طور کامل هضم شده و فرد بتواند از آهن و پروتئین آن بهره ی کامل را ببرد.

عدس با تمام مزایایی که دارد نباید زیاد مصرف شود، زیرا اولاً دیر هضم است و تولید نفخ می کند. ثانیاً قابض است و جریان خون را در رگ ها آهسته می کند.

### **خواص درمانی عدس:**

- عدس زیاد کننده شیر مادران است.

- برای درمان زخم های دهان و گلو، عدس را بپزید و آب آن را غرغره کنید.

- برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده، عدس پخته را با سرکه میل کنید.

- آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بیماری ها بهترین غذاست.

- عدس را می توان به عنوان مسهل هم مصرف کرد، چون دارای لعاب زیادی است که در درمان ناراحتی های روده نیز موثر است.

- عدس پخته را به عنوان مرهم برای زخم می توان بکار برد.

\* هشدار:

ص: 152

عدس با تمام مزایایی که دارد نباید زیاد مصرف شود، زیرا اولاً دیر هضم است و تولید نفخ می کند. ثانیاً قابض است و جریان خون را در رگ ها آهسته می کند.

البته می توان برای جلوگیری از این عوارض، عدس را با روغن کنجد و یا روغن بادام و با سرکه خورد.

در ضمن عدس به علت داشتن میکروپروتئین برای افرادی که ناراحتی کلیه دارند مضر است.

فرآوری: نیره ولدخانی

بخش تغذیه و سلامت تبیان

منابع:

- هفته نامه سلامت - دکتر مسعود کیمیگر متخصص تغذیه و رژیم درمانی

### **عدس به این کوچکی و این همه خاصیت**

عدس حاوی آنتی اکسیدان هایی است که بیشتر متعلق به خانواده فلاونوئیدها می باشند. این آنتی اکسیدان ها به ویژه در پوشش بیرونی عدس قرار دارند.

عدس منبع فوق العاده مواد مغذی مهمی است که برای داشتن متابولیسم خوب لازم و ضروری اند. اگر رژیم گرفته اید بدانید که مصرف عدس برایتان مفید خواهد بود.

وبلاگ بانوان در جدیدترین نوشته خود آورده است:

عدس در بین حبوبات دیگر حاوی بیشترین میزان آهن می باشد. برای آشنایی بیشتر با گلچینی از خواص این همیار سلامتی با ما همراه باشید.

شاید انگشت شمار باشد تعداد افرادی که مثلاً عدس پلو یا عدسی دوست ندارند. عدس طعم خوبی به غذا می دهد و شایستگی آن را دارد که پای ثابت سفره هایمان باشد. به خاطر این که در بین حبوبات دیگر حاوی بیشترین میزان آهن می باشد.

برای آشنایی بیشتر با گلچینی از خواص این همیار سلامتی با ما همراه باشید.

عدس منبع فوق العاده مواد مغذی مهمی است که برای داشتن متابولیسم خوب لازم و ضروری اند.

اگر رژیم گرفته اید بدانید که مصرف عدس برایتان مفید خواهد بود. پختن این ماده غذایی ساده و سریع است. حتماً شما عدس سبز و قهوه ای را دیده اید و در غذاهايتان استفاده کرده اید. هندی ها عدس قرمز نیز دارند که بسیار معروف نیز می باشد.

عدس به این کوچکی و این همه خاصیت

مصرف منظم عدس برای بدن ما بسیار مفید است چون:

### **خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی را کاهش می دهد.**

\* حاوی آنتی اکسیدان هایی است که بیشتر متعلق به خانواده ی فلاونوئیدها می باشند. این آنتی اکسیدان ها به ویژه در پوشش بیرونی عدس قرار دارند. بر اساس نتایج پژوهش ها زمانی که عدس خیس یا پخته می شود میزان آنتی اکسیدان کاتچین موجود در آن نیز افزایش پیدا می کند.

\* مانند دیگر اعضای خانواده حبوبات سرشار از فیبر می باشد. باید بدانید که هر پیاله عدس پخته شده حاوی حدود 4.5 گرم فیبر می باشد. فیبرهای محلول در آب موجود در عدس می تواند شما را از گزند بیماری های قلبی عروقی در امان نگه دارد. به خاطر اینکه این فیبرها به کنترل میزان کلسترول خون کمک می کنند.

\* منبع فوق العاده فسفر، منگنز و مس محسوب می شود. باید بدانید که مس برای ساخت هموگلوبین و کلاژن (پروتئین لازم برای ساخت و احیای بافت های بدن) لازم و ضروری است.

\* منیزیم موجود در عدس برای رشد بافت استخوان ها و ساخت پروتئین، پیشگیری از گرفتگی عضلات، سلامت دندان ها و عملکرد سیستم ایمنی بدن لازم است. این ماده ی معدنی نقش مهمی در متابولیسم انرژی و انتقال واکنش های عصبی بر عهده دارد.

\* منبع فوق العاده فولات می باشد که در ساخت همه سلول های بدن به خصوص گلبول های قرمز شرکت دارد؛ و از آنجایی که فولات برای تشکیل سلول های جدید لازم است مصرف آن برای رشد جنین نیز ضروری است.

پتاسیم و ویتامین های دیگر

\* علاوه بر خواصی که گفته شد عدس منبع خوب پتاسیم نیز می باشد. پتاسیم در بدن ما وظیفه دارد که pH خون را تنظیم کند. پتاسیم همچنین باعث تحریک ترشح اسیدکلریدریک در معده می شود که به هضم غذا کمک می کند. علاوه بر این ها این ماده ی معدنی برای انقباض عضلات و هم چنین انتقال واکنش های عصبی لازم است.

\* سرشار از ویتامین B1 و B2 می باشد. این ویتامین ها در متابولیسم انرژی همه ی سلول ها نقش دارند. علاوه بر این، ویتامین B2 به رشد و احیای سلول ها، تولید هورمون ها و تشکیل گلبول های قرمز کمک می کند.

\* در عدس ویتامین B3 نیز وجود دارد که به تولید انرژی از گلوکوسیدها و چربی های مصرف شده کمک می کند. این ویتامین به روند تشکیل DNA نیز یاری می رساند.

\* همین عدس خودمان منبع طبیعی ویتامین B6 نیز می باشد. کلاً جمع خانواده B در این ماده غذایی جمع است. این ویتامین که پیریدوکسین نیز نامیده می شود در سوخت و ساز پروتئین ها و اسیدهای چرب و همچنین سنتز ناقل های عصبی نقش دارد.

ویتامین B6 به تولید گلبول های قرمز کمک می کند و باعث می شود که آن ها اکسیژن بیشتر حمل کرده و به سلول ها برسانند. این ویتامین همچنین به عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می کند. در نهایت باید بگوییم که ویتامین B6 در ساخت برخی از ترکیبات سلول های عصبی شرکت دارد و به تنظیم هورمون ها نیز کمک می کند.

در عدس ویتامین B3 نیز وجود دارد که به تولید انرژی از گلوکوسیدها و چربی های

مصرف شده کمک می کند. این ویتامین به روند تشکیل DNA نیز یاری می رساند.

اصلاً امکان ندارد مطلبی کار کنیم و افرادی که قصد لاغری دارند را فراموش کنیم. عدس برای آن هایی که می خواهند وزن کم کنند بسیار مفید است. این عضو خانواده ی محبوب حبوبات، چربی ندارد و حاوی میزان قابل توجهی گلوکوسیدهای پیچیده می باشد که جلوی ریزه خواری بین وعده های غذایی را می گیرد.

باید بدانید که این ماده غذایی تأمین کننده خوب پروتئین های گیاهی نیز می باشد. برای همین برای گیاه خوارانی که به اصطلاح لب به گوشت نمی زنند منبع خوبی برای تأمین پروتئین محسوب می شود.

## حبوبات و خواص آن

### تأثیر حبوبات در کاهش وزن

چرا ما باید از غذاهای تهیه شده از حبوبات نظیر انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش و لپه استفاده کنیم؟

حتی بعضی از افرادی که استطاعت خرید گوشت را ندارند نیز ترجیح می دهند که بیشتر از غذاهای تهیه شده از گوشت های پُرچرب و غذاهای آماده ی سریع نظیر پیتزا، همبرگر، مرغ های سرخ شده و کباب های پُرچرب استفاده کنند، در حالی که از خوراکی های تهیه شده از حبوبات مانند: خوراک لوبیا، عدسی، انواع آش های سنتی، آب گوشت کم چرب یا خورش های همراه با حبوبات مانند خورش قیمه یا قورمه سبزی در وعده های غذایی خود کمتر مصرف کنند.

شیوع بیماری های غیرواگیر نظیر چاقی، اختلال چربی های خون، دیابت، پوکی استخوان، پُرفشاری خون و سرطان خون، امروزه در نوجوانان و بزرگسالان افزایش یافته است؛ طوری که بر اساس نتایج به دست آمده از مطالعه ی قند و چربی در تهران، 18 درصد از نوجوانان، 57 درصد از مردان و 6/67 درصد زنان به اضافه وزن یا چاقی مبتلا هستند.

همچنین نتایج مرحله ی دوم این مطالعه نیز حاکی از روند رو به افزایش چاقی

است که از عوامل خطر ساز بیماری های قلبی - عروقی و دیگر بیماری های غیر واگیر می باشد.

بنابراین، داشتن یک برنامه ی غذایی سالم برای پیشگیری از چاقی و دیگر بیماری های غیر واگیر ضروری است.

مطالعات متعددی نشان داده اند که مصرف حبوبات از بروز بیماری های غیر واگیر مانند چاقی، بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و انواع سرطان ها پیشگیری می کند.

لازم است بدانید پیشرفت این گونه بیماری ها بسیار تدریجی و آرام است و ممکن است حدود 10-30 سال طول بکشد.

### **حبوبات و کاهش وزن:**

مصرف حبوبات به دلیل دارا بودن فیبر زیاد، حجم زیادی از معده را پُر می کند، موجب احساس سیری شده و به کاهش وزن کمک می کند و سبب می شود کمتر غذا بخوریم.

به دلیل آن که قند موجود در حبوبات) یعنی انرژی آن (به تدریج آزاد می شود، دیرتر گرسنه می شویم) یعنی احساس سیری طولانی تر (، در حالی که غذاهایی مانند نان های سفید) باگت، لواش و نان های فانتزی (، سیب زمینی، برنج و شکر به سرعت هضم شده و قند یا انرژی موجود در آنها به سرعت آزاد می شود و زودتر گرسنه می شویم.

لازم است بدانیم فیبرها، الیاف گیاهی هستند و در میوه ها، سبزی ها و حبوباتی که روزانه مصرف می کنیم به مقدار فراوانی وجود دارند. آنها در بدن انسان انرژی تولید نمی کنند، ولی مصرف آن ها موجب عملکرد بهتر دستگاه گوارش می شود.

مطالعات نشان داده اند که مصرف حبوبات می تواند بر رفتارهای غذایی ما نیز تأثیر بگذارد؛ بدین ترتیب که اگر در یک وعده ی غذایی از حبوبات استفاده کنیم، تمایل به انتخاب مصرف غذاهایی داریم که مانند حبوبات انرژی آنها دیرتر آزاد می شود. این امر موجب می شود که در مجموع، برنامه ی غذایی با انرژی کمتر) کم

کالری (داشته باشیم؛ در حالی که مصرف غذاهایی که انرژی آنها به سرعت آزاد می شود، مانند نان های سفید، انواع شیرینی و شکر موجب می شود که وعده ی غذایی بعدی در زمان کوتاه تری مصرف شود و در این وعده این نوع غذاها انتخاب شده و انرژی زیادتر از نیاز بدن، مصرف شود که می تواند موجب چاقی یا بروز دیابت نوع 2 شود.

کاهش وزن اضافی و حفظ آن نیز به انتخاب غذاهای غنی از مواد مغذی که موجب احساس سیری شوند، بستگی دارد. در ضمن انرژی کافی فراهم کرده و احساس گرسنگی زود هنگام ایجاد نمی کند.

انواع حبوبات گروه غذایی هستند که این خاصیت را داشته و منبع خوب پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری، کم چربی، کم نمک، بدون کلسترول و سرشار از فیبر بوده و انرژی کمی دارند.

هر لیوان حبوبات پخته حاوی 15 گرم فیبر است که بیشتر از نیمی از نیاز روزانه ی انسان به فیبر را بر طرف می کند.

فیبرها در بدن انسان انرژی تولید نمی کنند، ولی کارهای مفیدی انجام می دهند:

- مقدار بالای فیبر موجود در حبوبات، موجب پایین آمدن قند خون در افراد دیابتی می شود.

- همچنین فیبر موجود در حبوبات که از انواع فیبرهای محلول است، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود که یکی از عوامل خطر عمده ی بیماری های قلبی - عروقی است.

- فیبر موجود در حبوبات از بروز ناراحتی های گوارشی مثل بواسیر و یبوست پیشگیری می کند.

- جانشینی پروتئین سویا با گوشت قرمز در غذاها می تواند موجب کاهش سطح چربی های خون شود. حبوبات، دارای ترکیبات "سلامتی بخش" نظیر فلاونوئیدها، تانن، آنتوسیانین، مهارکننده های پروتئاز، اسید فیتیک و ساپونین هستند. این ترکیبات جزو مواد مغذی ضروری نیستند، ولی می توانند در پیشگیری از انواع سرطان ها و دیگر بیماری های غیر واگیر موثر باشند.

- با مصرف حبوبات، دریافت فیبر و فولات (یکی از ویتامین های گروه B) افزایش می یابد که در کاهش خطر بیماری قلبی - عروقی موثرند.

## جو، سلطان فیبر غلات

### اشاره

در تهیه سالاد الویه می توانید به جای سیب زمینی از پرک جو دو سر پخته شده استفاده نمایید که بسیار لذیذ است. برای پخت جو دو سر پرک جهت تهیه سالاد الویه به ازای هر پیمانه پرک جو دو سر دو پیمانه آب کافی است.

جو دو سر غله ای است رژیمی با فیبر بالا و حاوی آنتی اکسیدانهای قوی و ویتامینهایی اعم از B و E و غنی از املاح معدنیست. فیبر این غله رژیمی به دو صورت محلول و غیر محلول است.

### کلسترول و جو دو سر پرک

فیبر محلول به پایین آمدن سطح کلسترول خون کمک شایانی می نماید.

تحقیقات نشان داده است که فیبرهای غذایی محلول موجود در جو دوسر و سبوس آن که از نوع بتا - گلوکان هستند، 20 درصد از میزان کلسترول بد خون، LDL34 را کاسته و سطح کلسترول خوب (HDL) را حداقل 15 درصد افزایش می دهند. در همین رابطه بنا بر مقاله - ای چاپ شده در نشریه انجمن پزشکی آمریکا خواص جو دوسر در کاستن کلسترول خون همان کارآیی داروهای کاهنده کلسترول را دارد و در عین حال مصرف جو سر بسیار اقتصادی، ارزانتر و سالم تر است.

### فشار خون و جو دو سر پرک

از سویی دیگر مصرف جودوسر در پایین آوردن فشار خون موثر بوده و احتمال سکته های قلبی و مغزی را کاهش داده و در بهبود کارآیی قلب بسیار مفید است.

### دیابت و جو دو سر

مصرف این غله در حفظ تعادل قند و انسولین خون اثر مفیدی دارد، زیرا هضم نشاسته را کند کرده و عوارض ناشی از افزایش گلوکز خون که پس از خوردن غذا

در این بیماران ایجاد می شود را کاهش می دهد به همین دلیل بهترین غله برای افراد دارای دیابت نوع دوم است. خوردن جو دو سر نه تنها فیبرهای مورد نیاز روزانه را به بدنتان می رساند بلکه در کاهش وزن شما نیز موثر است. از آنجا که این غله آب زیادی را به خود جذب می کند، مصرف کم آن باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود در نتیجه اشتهای شما نیز تنظیم می شود.

یبوست، هموروئید و جو دو سر

فیبر نامحلول این غله باعث بهبود کار دستگاه گوارش شده، فعالیت روده ها را توان بخشیده و در درمان یبوست بسیار مفید است. این غله با جذب آب فراوان باعث نرمی مزاج شده و فعالیت روده ها را بالا می برد. که در نتیجه از ابتلا به بیماریهایی مانند هموروئید جلوگیری کرده و در افراد مبتلا به درمان آن کمک می کند. از اصلی ترین عوامل ابتلا به هموروئید یبوست می باشد.

پیشنهاد می نمایم که از انواع سوپ های تهیه شده از جو دو سر که در قسمت آشپزی همین وب سایت موجود است استفاده فرمائید.

## جلوگیری از انواع سرطان

از خواص مهم جو دو سر، خاصیت ضد سرطانی آن است که به دلیل وجود فیبر زیاد در این غله است. فیبرهای غذایی با سلول های سرطانی مقابله کرده و از فعالیت آنها می کاهند و به بدن کمک می کنند تا با انواع سرطان ها به ویژه سرطان روده بزرگ مقابله کند. همچنین ویتامینها و املاح معدنی موجود در این غله از احتمال ابتلای فرد به انواع سرطان ها به ویژه سرطان های هورمونی از جمله سرطان سینه، تخمدان، آندومتر و پروستات می کاهند.

تحقیقات نشان داده است که در زنانی که دارای اختلالات هورمونی بوده اند، مصرف جو دو سر سبب کاهش فعالیت عوامل به وجود آورنده سرطان سینه می شود. همچنین تحقیقات دیگری نشان می دهد که مصرف جو دو سر باعث کاهش عوامل سرطان زایی همچون سرطانهای دستگاه گوارش می شود.

از آنجا که این غله آب زیادی را به خود جذب می کند، مصرف کم آن باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود در نتیجه اشتهای شما نیز تنظیم می گردد و دیرتر احساس گرسنگی خواهید کرد. به عنوان مثال شما جهت تهیه یک شام کامل و کم کالری و در عین حال سبک می توانید با استفاده از 30 گرم جو دو سر پرک و دو لیوان آب به همراه مقداری سبزیجات تازه اعم از جعفری، اسفناج و غیره... یک سوپ خوشمزه برای خود تهیه فرمایید. که برای اطلاعات بیشتر به قسمت آشپزی وب سایت مراجعه فرمائید.

### جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی و جو دو سر

تحقیقات اخیر نشان می دهد که مصرف جو دو سر از ابتلا به بیماریهای قلبی جلوگیری مینماید. جو دو سر حاوی مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین E35 منیزیم و منگنز است که سبب سلامتی قلب می شوند و سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهند. همچنین جو دو سر دارای نوع خاصی از آنتی اکسیدان ها به نام "اونانترامید" ها، Avenanthramide36 است که از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی جلوگیری می کنند.

جو دو سر به دلیل دارا بودن فیبر زیاد باعث کاستن کلسترول بد خون می شود که از مهمترین عوامل ابتلا فرد به بیماریهای قلبی و گرفتگی رگهای قلب است.

همچنین فیبر بالای موجود در این غله باعث کاهش وزن شده که خود بزرگترین عامل سلامت قلب می باشد.

بیماری سلیاک و جو دو سر

بسته به میزان حساسیت افراد مبتلا به سلیاک، Celiac Disease37 به گلوتن موجود در انواع گندم و جو و سایر غلات، مصرف جو دو سر به دلیل دارا بودن میزان بسیار کم گلوتن، بهترین غله انتخابی برای این دسته از افراد است. اما قبل از مصرف هر

گونه غله با پزشک معالج خود مشورت نمایید. زیرا میزان بسیار کم گلوتن نیز در برخی از این بیماران می تواند حساسیت زیادی ایجاد کند.

تقویت سیستم دفاعی بدن با جو دو سر

فیبر بتا گلوکان موجود در جو دو سر نه تنها از قلب شما محافظت می کند، بلکه سیستم دفاعی بدن شما را نیز تقویت می کند. همچنین جو دو سر به کمک به سلول های خاصی که اولین سلولهای دفاعی بدن هستند باعث می شود تا بافت های عفونی سریعتر شناسایی شده و بهبود یابند.

پوست، آلرژی و جو دو سر

انواع ویتامینها، ایستاسین، ویتامین E38 کلاژن و آهن موجود در این غله مانع پیری و چین و چروک پوست می گردند و از فعالیت رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و فرایند پیری را به تعویق می اندازند.

ویتامین E موجود در این غله در التیام مشکلات پوستی مفید بوده و سبب شادابی و جوانی پوست می گردد. خمیرها یا ماسکهای حاوی آرد جو دو سر از دیرباز در فرهنگ عامه به عنوان دارویی برای حل مشکلات پوستی اعم از آفتاب سوختگی یا دفع ضایعات پوستی و تنظیم چربی پوست کارایی داشته است و امروزه پزشکان بسته های آرد جو دو سر را برای درمان آگزما و پسوریازیس تجویز می کنند. لذا شما می توانید با تهیه جو دو سر پرک انواع ماسکهای صورت را تهیه نمایید.

انواع ماسک صورت و جو دو سر

از آنجا که این فراورده عاری از هر گونه افزودنی و مواد نگهدارنده و شیمیایی است، لذا می توانید آن را آسیاب کرده و بر حسب سلیقه خود از آن، انواع ماسک صورت را تهیه نمایید.

ص: 162

به عنوان مثال می توانید ماسک صورت فوق العاده از ترکیب پودر جو دو سر و روغن زیتون واقعی، تهیه کرده و بر روی پوست صورتتان قرار دهید و 2-3 دقیقه پوستتان را ماساژ دهید. روغن زیتون واقعی و با کیفیت اثر بسیار مطلوبی بر روی پوستهای خشک دارد که در ترکیب با پودر جو دو سر، مناسب پوستهای چرب، معمولی و خشک می گردد. همچنین می توانید در این ترکیب چند قطره آب لیمو تازه اضافه نمایید.

قبل از استفاده از هر ماسکی با پزشک خود مشورت نمائید.

متخصصین زیبایی بر این باورند که جو دو سر خواص پاک کنندگی بالایی دارد و در حفظ سلامت سلولهای پوست بسیار مفید است.

روش های گوناگون استفاده از جو دو سر پرک:

با استفاده از جو دو سر پرک آماده مصرف، شما می توانید مقویترین و لذیذترین صبحانه و انواع سوپها و آش ها و غذاها را با فیبر بالا و ویتامین B تهیه نمایید. و حتی مقداری از آن را بر روی سالاد بریزید.

زمان پخت جو دو سر پرک درشت (خرد نشده (حدود 15-20 دقیقه می باشد و نوع خرد شده آن به مدت 4-7 دقیقه می پزد. البته لازم به ذکر است، از آنجا که این غلیه از قبل بخار پز شده است، لذا به صورت خام نیز قابل مصرف است.

در تهیه انواع سوپ شما می توانید بر حسب سلیقه خود یک پیمانه جو دو سر را در چهار الی شش پیمانه آب سرد ریخته و بپزید. برای تهیه انواع سوپ می توانید به قسمت آشپزی همین وب سایت مراجعه فرمائید.

همچنین می توانید با استفاده از جو دو سر پرک انواع کیک و کلوچه را تهیه فرمائید. و یا بر روی انواع شیرینی بپاشید.

به هنگام پختن نان نیز می توانید آرد جو دو سر به آن اضافه کنید.

در تهیه انواع کتلت می توانید به جای آرد سوخاری از جو دو سر پرک ریز شده استفاده فرمائید و همچنین در سرخ کردن انواع مرغ و ماهی از این غله استفاده کنید.

از آنجا که جو دو سر پرک لعاب زیادی دارد آن را پودر کرده و یا همانگونه به صورت پرک در انواع غذاها و خورشها ریخته که بهترین جایگزین سیب زمینی به

عنوان غلیظ کننده غذاها است.

جو دو سر پرک خرد را می توانید در تهیه انواع کوکو و دلمه استفاده نمایید.

در تهیه سالاد الویه می توانید به جای سیب زمینی از پرک جو دو سر پخته شده استفاده نمایید که بسیار لذیذ است. برای پخت جو دو سر پرک جهت تهیه سالاد الویه به ازای هر پیمانه پرک جو دو سر دو پیمانه آب کافی است.

همچنین می توانید با استفاده از جو دو سر پرک مقوی ترین و لذیذترین صبحانه را برای خود و فرزندانتان تهیه نمایید، که بهترین جایگزین انواع نانهای گندم است.

فقط کافیست جو دو سر پرک را پخته و در شیر یا شیر سویا ریخته و به همراه عسل یا شکر و یا بسته به سلیقه خودتان بدون عسل و شکر مصرف نمایید.

برای صبحانه می توانید آن را با دارچین و یا جوز هندی مزه دار کنید. کشمش و یا هر نوع میوه خشک و یا تازه نظیر تکه های موز، توت فرنگی، سیب و یا توت تازه به آن اضافه کنید و در آخر مقدار کمی شکر یا عسل و کمی شیر به آن اضافه کرده و میل نمایید.

از آنجا که جو دو سر پرک آماده مصرف است می توانید حتی بدون پختن نیز آن را در شیر یا شیر سویا گرم ریخته و میل نمایید. بر حسب سلیقه خود می توانید با افزودن انواع دانه ها همچون گردو، بادام و یا سایر آجیلها، یا انواع میوه های خشک در آن صبحانه ای سرشار از ویتامین تهیه کنید.

کلیه حقوق محفوظ است، استفاده از مطالب با ذکر منبع بلامانع است

طراحی و تولید: "ایران سامانه"

## جو

جو گیاهی است علفی و یک ساله که ارتفاعش بسته به انواع مختلف آن، تا یک متر می رسد. برگ های آن متناوب، باریک و دراز به رنگ سبز تیره می باشند.

جو که بیش از دوازده هزار سال پیش شناخته شد، بومی آسیای غربی و آفریقای غربی است و به سرعت در نواحی مدیترانه منتشر شد. جو از آغاز تاریخ انسان و

احتمالاً قبل از گندم کشت می شده است و هنوز یکی از غذاهای عمده انسان به شمار می رود. جو به طور گسترده در ایتالیا کشت می شود.

در گیلان، آذربایجان، اصفهان، لرستان، خوزستان و... یا به عبارت بهتر، در همه جای ایران نیز به طور وسیعی کشت می شود.

بقراط، پدر علم پزشکی غرب، جو را به عنوان یکی از راه های موثر در درمان بیماری های حاد به کار می برده است. بنابراین به نظر می رسد که انتخاب جو در بین غلات انتخاب درستی است. دم کرده های جو هنوز به نام "چای هیپوکرات" معروف است. تجربیات اخیر پزشکی نشان می دهند که مواد تشکیل دهنده جو، خاصیت درمانی دارند. جو همچنین عملکرد درمان های طبیعی را تسهیل نموده و بهبود می بخشد.

ترکیبات شیمیایی:

جدول زیر مواد موجود در 100 گرم جو را نشان می دهد:

مواد معدنی

وزن

آب

11 گرم

پروتئین

8 گرم

مواد نشاسته ای

78 گرم

کلسیم

16 میلی گرم

فسفر

189 میلی گرم

آهن



2 میلی گرم

سدیم

3 میلی گرم

پتاسیم

160 میلی گرم

ویتامین B1

12 میلی گرم

ویتامین B2

5 میلی گرم

ویتامین B3

3 میلی گرم

جو حاوی انواع پُلی ساکاریدها نظیر نشاسته و دکسترین است. گیاهک جوانه جو حاوی ترکیبات روغنی از جمله اسیدهای چرب شامل: اسید استئاریک، اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک می باشد. بنابراین از نقطه نظر مواد غذایی، بین دانه جو و دانه های در حال رشد و جوانه زده آن تفاوت عمده ای می باشد. جو به طور معمول به سه صورت در بازار عرضه می شود.

جو

1 - جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده است.

2 - جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است.

3 - جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است و به نام "جو مرواریدی" معروف است.

## خواص جو

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و دارای خواص دارویی زیر است:

1 - غذایی بسیار مقوی است. جوشانده ی حاصل از مخلوط دانه های جو همراه با جوی دوسر و گندم ماده غذایی بسیار مقوی در درمان ضعف عمومی بدن است.



جو دارای مقادیر بالایی از فسفر است و بنابراین برای وضعیت عصبی و فعالیت های ذهنی بسیار مفید است.

2 - برای تخفیف درد مفید است.

3 - برای افراد مبتلا به نقرس مفید است.

4 - جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب، کم خونی و سوءهاضمه است. جوشانده آن که در درمان کم خونی به کار می رود، بدین روش تهیه می شود:

20 گرم جو را در یک لیتر آب به مدت 7 ساعت حرارت ملایم دهید. البته این درمان برای تمام انواع کم خونی ها به کار نمی رود و تنها موارد استفاده خاصی دارد.

5 - جو دارای پروتئاز و برخی مواد مفید دیگر می باشد، بنابراین از سرطان جلوگیری می کند.

6 - کلسترول خون را کاهش می دهد.

7 - افراد سردمزاج، جو را باید با شکر بخورند.

8 - بیسکویت جو بهترین دارو برای درمان یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می برد. بهتر است به همراه آب میل شود.

9 - دانه های جو به دلیل دارا بودن نوعی آلکالوئید به نام "هوردنس"، اثری مقوی بر قلب داشته و به عنوان کمک در درمان تنگی نفس نیز به کار می رود.

10 - کشک الشعیر) کشک تهیه شده از شیر جو (برای مزاج های گرم و اسهال های صفاوی مفید است.

11 - برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو می توان از کشک الشعیر استفاده کرد.

12 - ماء الشعیر برای درمان سل، زخم های ریوی و سردرد مفید است.

13 - ماء الشعیر خون ساز است و زود هضم می شود.

14 - جو دارای خاصیت ضدالتهابی است و در سیستم ایمنی بدن و بهبود آنزیم صدری و التهابات حفره ی دهان تا حدی موثر است.

15 - جو خاصیت ملین دارد، در موارد ابتلا به بیماری های گوارشی؛ لوزالمعده، صفرا، مجاری ادراری و عفونت های مخاطی بسیار مفید و موثر است.

16 - گلوتن موجود در جو، ماده ای نرم، سازگار و آرام بخش بوده و به علت آبدار بودن موجب رفع عطش شده و سبب انقباض عضلانی، اضطراب و تورم شکم هم نمی شود.

17 - در طب سنتی، جو ماده محرک برای تولید شیر در زنان شیرده می باشد. در سایر زنان نیز، جو باعث تعادل هورمون های طبیعی بدن و تولید استروژن می شود که رشد سالم سینه را به همراه دارد.

### **سمنو یا مالت جو:**

جو را مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارت معتدل نگهداری می کنند تا جوانه بزند. هنگامی که جوانه به حد معینی می رسد به آن "مالت" می گویند، که دارای ویتامین فراوان است. از پختن طولانی مدت جوانه جو له شده، سمنو حاصل می شود.

عصاره مالت جو:

از جوشاندن مالت جو در آب و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء، عصاره مالت جو به دست می آید که دارای 60 درصد مالتوز، 10 درصد ساکاروز، 20 درصد دکستروز و مقادیری مواد مغذی و ویتامین های B1 و B2 است.

کشک الشعیر:

جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آن قدر می جوشانند تا کاملاً باز شود.

سپس آن را له و صاف می کنند به طوری که خود جو نیز داخل آب شود. کشک الشعیر شبیه آش جو می باشد.

### **ماء الشعیر:**

ص: 168

جو پوست کنده و پوست نکنده را خوب شسته و داخل آب جوش ریخته چند دقیقه می جوشانند. آن را می پزند تا جایی که دانه های جو کاملا باز شود. بعد آن را با پارچه بدون این که له شود، صاف می کنند و بعد از سرد شدن از آن استفاده می کنند.

دکتر سید مرتضی صفوی - مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

احسانه طاهری - کارشناس تغذیه

خواص جو

### مجموعه: خواص مواد غذایی

خوردن دانه جو تشنگی را فرو می نشاند. تب را برطرف می کند و به عنوان مقوی و تونیک عمل می کند. و مالت در هضم غذاهای نشاسته ای خیلی کمک می کند و برای کاهش ترشح شیر کاربرد دارد.

جو گیاهی است یک ساله که ارتفاع ساقه استوانه ای آن بسته به ارقام مختلفه از ؟؟؟؟؟ سانتی متر فرق می کند.

### خواص دارویی:

مالت جو کمک به هضم غذا می کند و مغذی است و سینه را نرم می کند، برای معالجه سوء هاضمه تجویز شده است.

خوردن دانه جو تشنگی را فرو می نشاند. تب را برطرف می کند و به عنوان مقوی و تونیک عمل می کند. و مالت در هضم غذاهای نشاسته ای خیلی کمک می کند و برای کاهش ترشح شیر کاربرد دارد.

جواز نظر طبیعت طبق نظر حکمای سنتی سرد و خشک است و مواد مغذی آن از گندم کمتر است، ولی قابض و خشک کننده است. غلیان صفرا و خون را تسکین می دهد و تب های گرم و تب های سل را تقلیل می دهد. مضر مثانه است، از این نظر باید با روغن و انسیون خورده شود.

اگر جو مقشر را بپزند به حدی که جوها شکفته و خوب پخته شوند، ولی آن را

نمانند و آن را صاف کرده و سردش کنند ماءالشعیر به دست می آید؛ ماءالشعیر سرد و تر است. مسکن حدت خون، صفرا، اخلاط سوخته و تب ها و امراض گرم است. حرارت باطنی را تسکین می دهد و حرارت کند و عطش مفرط را فرو می نشاند و برای سل، زخم های ریه، ذات الجنب، سردرد گرم و امثال اینها نافع است.

زود هضم می شود، مولد خون صالح است و به اصطلاح خونساز است ولی معده را سست می کند. برای آلات داخل شکم اشخاص سرد مزاج مضر است و نفاخ. از این نظر باید گل قند خورده شود و در مواردی که شکم بسته است، خوردن ماءالشعیر جایز نیست، و جمع بین ماءالشعیر سکنجبین نیز جایز نیست. اگر ماءالشعیر با نصف وزن جو آن، خشخاش کوبیده مخلوط و مانند حریره شود، برای سردرد گرم مفید است و با عناب، سپستان، انجیر و پرسیاوشان برای درد سینه و سرفه مجرب است.

شیره جو که آن را کشک الشعیر گویند سرد مایل به خشک است و غلیظ تر از ماءالشعیر است و برای اسهال صفراوی و مزاج های گرم مفید است و غرغره با آن برای ورم گلو و درد گلو نافع است.

ضماد و آرد جو رادع است، ورم های سخت را تحلیل می برد، دمل های گرم را سر باز می کند و به تنهایی و یا مخلوط با هم وزن آرد جو و تخم پنیرک، برای سل، ذات الجنب، ورم های زیر بغل، سینه، پستان، پشت گوش و سایر اعضا مفید است و ضماد آن با ریوند چینی برای ورم هایی که حرارت آنها در کمال حدت نباشد، بسیار نافع است و با سرکه برای ورم های صفراوی و مخملک مفید است.

اگر آرد جو نباشد، جو مقشر را با آب و یا عصاره برگ های مناسب ساییده و استفاده کنید.

ضماد آرد جو با آب برای نقرس گرم و با آب گشنیز تازه برای تحلیل خنازیر و ورم های گرم سفت و ورم گلو نافع است.

آب پخته جو با سرکه برای جرب و خارش و آب برگ کاهو و نظایر آن برای سردرد، ورم چشم، باد سرخ و محکم کردن عضو شکسته نافع است. خوردن آرد جو با شکر غذای خوبی برای اطفال و مسکن عطش و التهاب است.

نان جو ثقیل الهضم و سنگین است و نفاخ. اگر خمیر آرد جو را بگذارند که ترش شود و در دوغ حل کنند و یک شب بگذارند بماند و بخورند برای تسکین غلیان خون صفراوی، تشنگی مفرط، قی صفراوی، تب های گرم، اسهال صفراوی و خارش بسیار مفید است.

جو برای سرد مزاجان مضر است از این نظر باید با شکر خورده شود.

### نگاهی به تحقیقات علمی جدید در مورد خواص درمانی جو:

جو از روزگاران کهن همیشه به عنوان بسته ای از ترکیبات دارویی مفید برای بیماران قلبی و یبوست و دیگر اختلالات هاضمه و احتمالاً سرطان شناخته شده است.

؟ جو به عنوان دارویی برای عروق قلبی:

جو، به نظر می رسد که از چند طریق در کاهش کلسترول مؤثر است. یکی این است که شبیه داروهای شیمیایی ضد کلسترول بازار، در مکانیسم ساخت کلسترول در کبد دخالت کرده و کلسترول را کاهش می دهد. محققان وزارت کشاورزی آمریکا در مرکز تحقیقات مادیسن سه ترکیب جداگانه در جو کشف کرده اند که قابلیت کبد در ساختن کلسترول نوع LDL را مهار می کند. (LDL جزوی از کلسترول است که مضر بوده و به رگ های خونی آسیب می رساند و منجر به حمله های قلبی می شود.)

در آزمایشی خوراندن جو به خوک موجب شده که کلسترول خون خوک تا؟؟ در صد پایین بیاید و بدین ترتیب، جو در کاهش کلسترول خون انسان نیز مؤثر است.

تحقیقات دکتر روزماری نیومن استاد دانشگاه موتانا که بر روی عده ای از مردان داوطلب انجام شد، نشان داد که خوردن جو به صورت نان، دانه پخت و کیک کلسترول خون آنها را به میزان محسوسی پایین آورده است.

این گروه پس از؟ هفته هر روز سه بار با غذای خود از خوراکی های جو استفاده کرده اند و پس از؟ هفته کلسترول خون آنها؟؟ در صد کاهش یافته است. آزمایشها نشان می دهد هر چقدر کلسترول خون بیشتر باشد، تأثیر رژیم جو در کاهش آن

بیشتر است.

در آزمایش فوق گروه دیگری که طی همان مدت؟ هفته از آرد گندم یا سیبوس گندم به جای جو استفاده کرده بودند، هیچ کاهش را در کلسترول خون نشان ندادند.

به نظر دکتر نیومن خاصیت کاهش کلسترول در خون، حداقل قسمتی مدیون وجود مواد بتاگلوکان محلول در آن است.) مواد بتوگلوکان الیاف صمغی هستند که به خصوص در جو و یولاف) جو دوسر (به صورت قابل حل در آب حل می شود.

این مواد نه فقط در پوسته نازک خارجی بلکه در داخل مغز دانه جو نیز وجود دارد. (

دکتر نیومن در حال حاضر با همکاری گروهی از دانشمندان سوئدی دست اندر کار اجرای تحقیقاتی هستند که معلوم کند کدام واریته جو از این نظر بهترین هستند یعنی کلسترول خون را بیشتر کاهش می دهند.

آزمایش هایی که در دانشکده پزشکی دانشگاه ویسکانسن شده نیز نشان می دهد که کپسول های حاوی روغن جو که محتوی عواملی برای کاهش قابلیت کلسترول سازی کبد هستند، به اشخاصی که پس از انفارکتوس عمل جراحی قلب کرده اند داده شده، موجب کاهش کلسترول خون آنها در حدود؟؟؟ در صد شده است.

؟ جو به عنوان ضد سرطان:

دکتر چارلز اسون، دانشمند و کارشناس تغذیه در دانشگاه ویسکانسن، معتقد است که در دانه های گیاهان، مواد شیمیایی ضد سرطان وجود دارد و دکتر ترول، یکی از صاحب نظران در رشته علوم تغذیه، نیز این نظریه را تایید می کند. دکتر ترول می گوید مواد شیمیایی معروف به مهار کننده های پروتئاز که در دانه های گیاهی از جمله در جو وجود دارند، عوامل موجب سرطان را در بستر روده ها سرکوب می کنند و به این دلیل جو در ردیف مواد ضد سرطان قرار دارد.

**جو برای رفع یبوست:**

ص: 172

گروهی از دانشمندان معتقدند جو برای یبوست بسیار مفید است. در آزمایشاتی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که هر چه بیشتر آرد جو را تصفیه کنند، یعنی بیشتر سبوس آن گرفته شود اثر شفا بخش آن کمتر می شود. بهترین راه این است که جو با سبوس کامل به صورت آرد یا بلغور جو مصرف شود.

جو سفید کرده که اغلب در فروشگاه ها عرضه می شود، دارای آثار شفا بخش کمتری به خصوص در رفع یبوست است. ولی به هر حال جو پوست کنده و بدن سبوس نیز از نظر مبارزه با بیماری های قلبی تا حدودی مفید است.

دانشمندان دانشگاه ویسکانسن توصیه می کنند برای این که از حداکثر خواص جو استفاده شود، حتی الامکان آرد کامل آن تهیه و مصرف شود، یعنی سبوس آن هیچ گرفته نشود زیرا ترکیبات ضد کلسترول جو بیشتر در پوسته خارجی یعنی در سبوس جو قرار دارد.

بر اساس نتایج پژوهشهای جدید، جو الیاف غذایی ذوب شونده زیادی دارد و میزان کلسترول بالای خون را بسیار کاهش می دهد. کلسترول بالا میزان خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. پژوهشگران خوردن روزانه جو را توصیه می کنند.

منبع: [aftab.ir](http://aftab.ir)

## نان جو - نان جو چه ویژگی ای دارد؟

الإمام الصادق علیه السلام:

لَوْ عَلِمَ اللَّهُ فِي شَيْءٍ شِفَاءً أَكْثَرَ مِنْ الشَّعِيرِ، مَا جَعَلَهُ غِذَاءَ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ.

امام صادق علیه السلام:

ص: 173

اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبوددهندگی می دید، آن را خوراک پیامبران قرار نمی داد.

مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحه 334، حدیث 1076، بحار الأنوار، جلد 66، صفحه 255، حدیث 1 دانش نامه احادیث پزشکی: 2/296

الإمام الرضا عليه السلام:

فَضْلُ خُبْزِ الشَّعِيرِ عَلَى الْبُرِّ كَفَضْلِنَا عَلَى النَّاسِ ، وَمَا مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا وَقَدْ دَعَا لِإِكْلِ الشَّعِيرِ وَبَارَكَ عَلَيْهِ ، وَمَا دَخَلَ جَوْفًا إِلَّا وَأَخْرَجَ كُلَّ دَاءٍ فِيهِ ، وَهُوَ قَوْتُ الْأَنْبِيَاءِ وَطَعَامُ الْأَبْرَارِ ، أَيْ اللَّهُ تَعَالَى أَنْ يَجْعَلَ قَوْتَ أَنْبِيَائِهِ إِلَّا شَعِيرًا .

امام رضا عليه السلام:

برتری نان جو بر گندم، همانند برتری ما بر دیگر مردمان است. هیچ پیامبری نیست که برای خوردن جو دعا نکرده و برای او برکت نخواست باشد و هیچ درونی نیست که جو پستان درآمده و همه دردها از آن بیرون نرفته باشد. آن، خوراک پیامبران و غذای نیکان است. خداوند متعال، جز این را نخواست است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد.

الكافي، جلد 6، صفحه 304، حدیث 1 عن يونس، مكارم الأخلاق، جلد 1، صفحه 334، حدیث 1074 وفيه «قوت الأنبياء للأشقياء (بدل) قوت أنبيائه إلا شعيرا» (، بحار الأنوار، جلد 66، صفحه 274، حدیث 1 دانش نامه احادیث پزشکی: 2/296

پرسش

آیا نان جو تاثیری در لاغری دارد؟

پاسخ

با سلام

هر 100 گرم نان جو برابر 100 گرم نان گندم و حدود 250 کالری انرژی دارد. از

ص: 174

هر ماده غذایی باید به اندازه مصرف کنید. هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتواند شما را بدون رژیم غذایی مناسب لاغر کند.

البته نان های سبوس دار مقدار کالری کمتری دارد. مثلا 100 گرم نان سیاه سبوس دار حدود 218 کالری دارد. در زیر خواص جو را برایتان ذکر می کنم.

جو گیاهی است علفی و یک ساله که ارتفاعش بسته به انواع مختلف آن، تا یک متر می رسد. برگ های آن متناوب، باریک و دراز به رنگ سبز تیره می باشند.

جو که بیش از دوازده هزار سال پیش شناخته شد، بومی آسیای غربی و آفریقای غربی است و به سرعت در نواحی مدیترانه منتشر شد. جو از آغاز تاریخ انسان و احتمالا قبل از گندم کشت می شده است و هنوز یکی از غذاهای عمده انسان به شمار می رود. جو به طور گسترده در ایتالیا کشت می شود.

در گیلان، آذربایجان، اصفهان، لرستان، خوزستان و... یا به عبارت بهتر، در همه جای ایران نیز به طور وسیعی کشت می شود.

بقراط، پدر علم پزشکی غرب، جو را به عنوان یکی از راه های موثر در درمان بیماری های حاد به کار می برده است. بنابراین به نظر می رسد که انتخاب جو در بین غلات انتخاب درستی است. دم کرده های جو هنوز به نام "چای هیپوکرات" معروف است. تجربیات اخیر پزشکی نشان می دهند که مواد تشکیل دهنده جو، خاصیت درمانی دارند. جو همچنین عملکرد درمان های طبیعی را تسهیل نموده و بهبود می بخشد.

ترکیبات شیمیایی:

جدول زیر مواد موجود در 100 گرم جو را نشان می دهد:

مواد معدنی وزن

آب 11 گرم

پروتئین 8 گرم

مواد نشاسته ای 78 گرم

کلسیم 16 میلی گرم

ص: 175

فسفر 189 میلی گرم

آهن 2 میلی گرم

سدیم 3 میلی گرم

پتاسیم 160 میلی گرم

ویتامین B3 و ویتامین B2 و ویتامین B1 به ترتیب 12، 5 و 3 میلی گرم

جو حاوی انواع پُلی ساکاریدها نظیر نشاسته و دکسترین است. گیاهک جوانه جو حاوی ترکیبات روغنی از جمله اسیدهای چرب شامل: اسید استتاریک، اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک می باشد. بنابراین از نقطه نظر مواد غذایی، بین دانه جو و دانه های در حال رشد و جوانه زده آن تفاوت عمده ای می باشد. جو به طور معمول به سه صورت در بازار عرضه می شود.

1 - جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده است.

2 - جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است.

3 - جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است و به نام "جو مرواریدی" معروف است.

### **نان جو حجیم برای دیابتی ها مضر است!**

این روزها در اغلب نانواییهای فانتزی پز، نانهای حجیم جو در انواع و اقسام مختلف به فروش می رسد. این نانها بافتی ترد، مزه ای مطلوب و رنگ قهوه ای روشن یا تیره دارند و به جهت خواص شگفت انگیز جو در پایین آوردن قند خون بسیار مورد توجه مبتلایان به دیابت اند، اما مساله بسیار مهم این است که آرد جو بر خلاف آرد گندم قابلیت ورآمدن و تبدیل شدن به خمیر را ندارد و نمی تواند بافت نان را پوک و متخلخل کند.

این آرد به تنهایی باعث سفت و سیاه رنگ شدن نان می شود و اگر با پوسته اش آسیاب شود طعم نان را تلخ و غیرقابل مصرف می کند؛ از این رو تولیدکنندگان برای تهیه این نان حدود؟؟ درصد آرد جو را با؟؟ درصد آرد گندم و روغن مخلوط و برای ایجاد طعم شیرین و رنگ تیره جو از شیره مالت استفاده می کنند که این خود می تواند باعث افزایش قند و کالری محصول شود.

ص: 176

البته ناگفته نماند نانهای نیمه حجیم یا خشک جو که بافت خشن، سفت و طعم تلخی دارد و بیشتر به صورت صنعتی تولید می شود می تواند تا حدود؟؟ درصد حاوی آرد جو باشد.

## برنج - نان برنج چه خواصی دارد؟

### اشاره

الإمام الصادق عليه السلام:

أَطْعِمُوا الْمَبْطُونَ خُبْزَ الْأَرْزِ، فَمَا دَخَلَ جَوْفَ الْمَبْطُونَ شَيْءٌ أَنْفَعُ مِنْهُ، أَمَا إِنَّهُ يَدْبَعُ الْمَعِدَةَ، وَيَسْلُ الدَّاءَ سَلًّا.

امام صادق علیه السلام:

به کسی که شکم درد دارد، نان برنج بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از آن به شکم چنین بیماری در نیامده است. آن، معده را پاک می کند و درد را به کلی از بدن بیرون می کشد.

الكافي، جلد 6، صفحه 305، حدیث 2، بحار الأنوار، جلد 66، صفحه 274، حدیث 2 دانش نامه احادیث پزشکی: 1/436

الإمام الرضا عليه السلام:

مَا دَخَلَ جَوْفَ الْمَسْلُولِ شَيْءٌ أَنْفَعُ لَهُ مِنْ خُبْزِ الْأَرْزِ.

امام رضا علیه السلام:

ص: 177

چیزی سودمندتر از نان برنج، به درون مسلول در نمی آید.

الكافی، جلد 6، صفحه 305، حدیث 1 عن یونس، مكارم الأخلاق، جلد 1، صفحه 335، حدیث 1077 نحوه وزاد فيه» إته یسلّ الداء سلاً» (، بحار الأنوار، جلد 66، صفحه 274، حدیث 3 دانش نامه احادیث پزشکی: 2/298

نان گاورس چه خواصی دارد؟

الإمام الرضا علیه السلام:

مَا دَخَلَ جَوْفَ الْمَسْلُولِ شَيْءٌ أَنْفَعُ لَهُ مِنْ خُبْزِ الْأَرْزِ.

امام رضا علیه السلام:

چیزی سودمندتر از نان برنج، به درون مسلول در نمی آید.

الكافی، جلد 6، صفحه 305، حدیث 1 عن یونس، مكارم الأخلاق، جلد 1، صفحه 335، حدیث 1077 نحوه وزاد فيه» إته یسلّ الداء سلاً» (، بحار الأنوار، جلد 66، صفحه 274، حدیث 3 دانش نامه احادیث پزشکی: 2/298

### خواص برنج

مجموعه: خواص مواد غذایی

برنج که به نام های دوئی، چاپول، ریس، روزی، رونز، ارز، ثمن، ری، اوریزا و گرنج نیز نامیده می شود، دارای طبع سرد و خشک است.

مشخصات

ص: 178

برنج گیاهی است علفی یکساله مخصوص مناطق گرم پر آب. معروف است که از نظر شرایط اقلیمی محل رویش برنج باید سر در آتش و پا در آب باشد. ارتفاع ساق؟ آن حدود 1-4/1 متر. برگهای آن باریک و دراز نوک تیز و گلهای آن به صورت سنبلکهایی با دم کوتاه در اطراف محور گل دهند؟ گیاه ظاهر می شود و میوه؟ آن به شکل خوشه ای متشکل از سنبلکها در انتهای ساقه در می آید. در مورد بعضی از ارقام، خوشه برنج دارای ریشک است و در مورد بعضی از ارقام بدون ریشک می باشند. در هر سنبلک سه گل وجود دارد که یکی از گلها که در راس واقع شده کامل و بارور و دو گل دیگر که در طرفین آن قرار دارند عقیم هستند. میوه را که یک دان؟ برنج در آن قرار دارد شلتوک نامند.

برنج از آسیا برخاسته است و از روزگاران کهن در چین، ژاپن، هندوچین و هندوستان و پس از آن در جاوه، سیلان، اندونزی، مصر، ماداگاسکار، برزیل، امریکا، جنوب اروپا و عد های از سایر مناطق دنیا حتی در جنوب شوروی سابق نیز در مناطق گرم مانند سرزمین کوبان کاشته می شود. در ایران انواع آن در مناطق شمال ایران و در جنوب در خوزستان و در نواحی گرمسیر فارس و اصفهان کاشته می شود.

از نظر شکل ظاهری به طور کلی دو نوع برنج وجود دارد، نوع هندی که دان؟ دراز است و باریک و خیلی مرغوب که قسمت عمد؟ برنجهای مرغوب صدری ایران از آن نوع می باشد. نوع دوم ژاپنی که دان؟ گرد و ریز است که در ایران به نام برنج گرده معروف می باشد. از نظر تطابق با شرایط اقلیمی رویش نیز 4 گونه اصلی مختلف وجود دارد.

برنجی است که در اراضی جلگه ای آبیگر کاشته می شود و به آب زیادی احتیاج دارد. Riz cultivate 1.

برنجی است که دارای چسبندگی می باشد و در مناطق پر آب کاشته می شود و ژاپنی ها بیشتر Riz glutant 2.

این دو نوع را دوست دارند این برنج نیز به آب زیاد احتیاج دارد.

یا برنج موج که معمولاً به طور شناور در آب می روید و در تایلند و نواحی که

اراضی گود را سیلاب فرا می گیرد کاشته می شود و پس از بزرگ شدن بوته ها در بعضی قسمت عمق آب تا چند متر می رسد که نهال برنج در آن به طور شناور به رشد خود ادامه می دهد.

که در اراضی بلند آب و مرتفع نسبتا خشک و کم آب کاشته می شوند. 4.Montana Riz de montagne

## Oryza

یک دانه شلتوک به ترتیب از خارج به داخل، شامل پوست برنج است که در موقع کوبیدن برنج آن را از شلتوک می گیرند و پس از آن غشای قهوه ای رنگی است که قسمت عمد؟ ویتامینها و مواد معدنی برنج در آن قرار دارد و آن را به انگلیسی تیکی تیکی نیز می نامند و آخر مغز سفید پر از نشاسته برنج است که پس از سفید کردن برنج قهوه ای و برداشتن غشای تیکی تیکی به صورت برنج سفید در بازار عرضه می شود. تکثیر برنج از طریق کاشت شلتوک برنج در اوایل بهار در خزانه است و پس از این که گیاه چند برگه شد آنها را در مزارع غرقاب شده می کارند. انواع برنجهای زودرس پس از 70-90 روز و برنجهای دیر رس در اوایل زمستان پس از 150 ج 120 روز می رسد.

## خواص چ کاربرد

مسلم شده است که در جریان گرفتن پوست و سفید کردن دان؟ برنج مقدار قابل ملاحظه ای از ویتامینها و خواص آنتی نوری تیک یعنی) ضد التهاب عصبی ( شلتوک از دست می رود، زیرا این مواد در پوست و در غشای قهوه ای برنج وجود دارد. [برکیل ولز]. به علاوه طبق بررسی ها روشن شده است که مقدار ویتامینهای موجود در دان؟ سفید شده نیز در طول مدت زمان انبارداری برنج بخصوص اگر مدت درازی باشد کم می شود و به عبارت دیگر برنج تازه دارای ویتامین بیشتری از برنج کهنه است [کوندوج اوکامار]. دان؟ برنج دارای مواد غذایی است که تحریکات Euphorbia احشاو اندرون؟ معده را آرام می سازد [هاو] و در چین از مخلوط آرد برنج و نوعی گیاه فرفیون به نام ساییده شده و نرم ضمادی درست می کنند که

استینگ ری بسیار مفید است [ ویدال ]. دانه های جوانه زد؟ برنج یا مالت برنج به عنوان مقوی معده به کار می رود و به طور کلی تونیک و برای تقویت بدن خیلی نافع است [ روا، هاو و دیگران ]. آب برنج کننده و مدر است و ترشحات زیاد اسهال و اسهال خونی را تسکین می دهد. برای ورمهای پروده ای و استفراغهای خونی و خونروی از بینی و شست و شوی زخمهای بد بسیار نافع است [ استوارت ج کروس و پتلو ]. دم کرد؟ کلش و کاه نوعی از برنج به عنوان داروی ضد اسهال خونی و روماتیسم [ هو ] و نقرس [ ویدال ] به کار می رود.

خاکستر کاه و ساقه های برنج چسبناک برای ریختن روی زخم و التیام و اگر در آب مخلوط شود مایع حاصله برای رفع تشنگی و التیام بو اسیر مفید است [ هاو ]. جوشانده؟ ریشه ها و ساقه های زیر زمینی برنج در موارد کمی ترشح ادرار تجویز می شود [ گرو ].

آرد برنج را می توان در ضماد های نرم کننده به کار برد [ فوکود ]. ضمنا کمپرس آن خاصیت کاهش تب دارد [ پتلو ]. مهمترین قسمت برنج تیکی تیکی است که از موادی که از تراشیدن و سفید کردن دان؟ برنج حاصل می شود به بکار می رود. B1 دست می آید و برای معالجه؟ بیماری بری بری یعنی بیماری ناشی از کمبود ویتامین

برنج چون دارای نشاسته؟ فراوان است از نظر اصول از غلات مناسب برای نان است ولی چون مقدار گلوتن آن خیلی کم است چسبندگی آرد گندم را ندارد و بنابراین نمی توان نان معمولی از آن تهیه کرد اما در صنعت شیرینی سازی از آن نانهای شیرینی با قطع و اندازه کوچک تهیه می کنند. از برنج در کشورهای خاور دور نوعی نوشابه الکلی به نام ساکه در ژاپن تهیه می شود که چون ضمن تخمیرنشاسته؟ برنج الکل آمیلیک تولید نمی شود سمیت آن از الکل گندم و چاودار کمتر است و آسانتر تصفیه می شود. آرد برنج از نظر مواد از ته و مواد چرب خیلی فقیر تر از آرد گندم می باشد.

در مورد طبیعت برنج حکمای طب سنتی اتفاق نظر ندارند عده ای آن را از نظر حرارت و برودت کمی گرم و عده ای دیگر کمی سرد و برخی نیز معتدل می دانند

ولی به هر حال از نظر تری و خشکی آن را خشک می دانند. در مورد خواص آن نظرهای مختلف دارند و نتیجه این است که اگر برنج را به صورت چلو آبکش در آورند یعنی پس از ریختن آب آن را بگیرند و نرم کنند کمی سرد است و آب آن که دور ریخته می شود کمی گرم است ولی اگر کته کنند یعنی آب آن را نگیرند آن را گرم می دانند.

در مورد خواص برنج معتقدند که ایجاد خواب می کند و خواب آور است و خوابی نیکو می آورد. تشنگی را رفع می کند و اسهال صفرای را تسکین می دهد. چاق کننده است و تولید اسپرم را افزایش می دهد و برای شکم روش و درد روده ها و زخم روده ها و اسهال خونی و اختناق رحم و امراض کلیه و مثانه نافع است. رنگ صورت را جلا می دهد و اگر با شیر و شکر خورده شود خیلی مقوی است و نیروی جنسی را تقویت می نماید و تولید اسپرم را افزایش می دهد. اگر با دوغ تازه و سماق خورده شود تشنگی را فرو می نشاند و آشفتگی و دل به هم خوردگی و اسهال صفرای را آرام می نماید.

خوردن برنج رنگ چهره را در خشان می کند و اخلاط صالح تولید می نماید و برای اشخاصی که مبتلا به سل هستند خصوصا اگر با شیر الاغ پخته شود در مواردی که تب عفونی نداشته باشند خیلی مفید است، زیرا زخم را پاک می کند و گوشت نو می آورد. خوردن حریره یا فرنی آرد برنج که با پیه کلی؟ بز پخته شده باشد برای رفع اسهال و دل درد و زخم روده ها بسیار نافع است. گویند اگر برنج را بو دهند و سرخ کنند تا حدی که سرخ تیره شود ولی سیاه نشود و نسوزد و مقدار 60 ج 40 گرم آن را در 60 ج 40 گرم آب بخیسانند و پس از 12 ج 10 ساعت که خیسانده شد بخورند برای دفع کرم معده و دل به هم خوردگی که از رطوبت و حرارت باشد نافع است. اگر برنج سفید را در آب بخیسانند و آب صاف شد؟ آن را بخورند برای بند آوردن اسهال و قطع قاعدگی مفید است.

اگر برنج را با ساقه های زیر زمینی گیاه مرغ ساییده و با کمی نبات سفید مخلوط کرده و در آب خالص بسایند و شیر؟ آن را بخورند برای قطع خونروی از سینه و اخلاط خونی سینه مفید است.

خوردن آب جوشانده؟ برنج برای معده و روده بسیار مفید است و اگر با هم وزن آن شیر مخلوط و خورده شود برای افزایش تولید اسپرم نافع است. کشیدن کرد برنج به بینی برای بند آوردن خون مفید است. اگر جواهر را با آب جوشانده؟ برنج بشویند چرک آن را پاک کرده و جلا می دهد و همچنین اگر آرد بسیار نرم برنج را با آب به جواهر بمالند و خشک نموده با آب بشویند و این کار را چند بار تکرار نمایند جواهر بسیار صاف و با جلا می شود. از آرد برنج برای تسکین و رفع قرمزی ناحیه دستگاه تناسلی اطفال که به علت آلوده شدن به ادرار تحریک شده باشد استفاده می شود. چون مقدار چربی آرد برنج خیلی کم است در استعمال خارج که به صورت گرد برای رفع التهاب پوست مصرف می شود اگر به تنهایی مصرف شود پوست را خشک می کند و چربی پوست را می گیرد به این جهت معمولاً برای رفع این عیب آن را مخلوط با نشاسته و پودر تالک مصرف می کنند.

### **نظری به تحقیقات جدید در مورد خواص برنج**

از روزگاران کهن برنج برای درمان فشار خون بالا و اختلالات کلیوی مورد توجه حکما و دانشمندان بوده است. تحقیقات جدید نیز نشان می دهد که برنج بخصوص در مقایسه با سایر مواد نشاسته ای نظیر سیب زمینی در مورد بیماران قند که هنوز وابسته به مصرف انسولین نشده اند، ترکیب و ساخت کلسترول را کاهش می دهد و مقدار قند خون و انسولین خون را در یک حالت تعادل مناسبی نگه می دارد.

دکتر والتر کمپنر از مرکز پزشکی دانشگاه دوک از اولین محققانی بود که در دهه 1940 رژیم غذایی برنج را برای در مان فشار خون بالا در اختلالات کلیوی توصیه می کرد و شواهد علمی گستردهای در دست است که این رژیم و این توصیه آثار کار سازی داشته است رژیم یاد شده حداقل در ماه اول شامل برنج بدون نمک و میوه ها می باشد. دکتر کمپنر می گوید البته من دقیقانمی دانم ماد؟ فعال موجود در برنج که چنین اثری دارد چیست ولی فکر می کنم چون برنج برای محدود کردن مقدار سدیم در بدن موثر بوده و در عین حال تاثیر محسوسی نیز در کم کردن وزن دارد

شاید به این دلیل است که برای کاهش فشار خون و رفع اختلالات کلیوی موثر است. محققان دیگری در هندوستان نیز نظیر چنین خاصیتی را در برنج برای کاهش فشار خون تجربه کرده اند.

اخیراً گروهی که به طور کاهش وزن، رژیم برنج را برگزیده بودند به عنوان خواص جانبی آن مشاهده کرده اند که بین افراد گروه، اشخاصی که مبتلا به بیماری سودا یا زور یاریس بوده اند و سالها با مصرف انواع داروهای چربی نتیجه ای برای درمان نگرفته اند در دوران رژیم برنج بهبودی حاصل کرده اند.

برنج به عنوان عامل ضد تومور

برنج نظیر سایر دانه ها منبع غنی از مهارکننده های پروتئاز است که در به تاخیر انداختن رشد سرطان بسیار موثر می باشد. به علاوه با آزمایشهایی که در جانوران شده تایید گردیده است که سبوس برنج برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان معده تاثیر دارد ولی البته نه به اندازه سبوس گندم. در سال 1981 دانشمندان ژاپنی در ساپورو بریورس سه ماده؟ ضد تومور از سبوس برنج جدا نمودند ترکیبات برنج تومورهای سفت را در موش سرکوب کرده است. یکی از دانشمندان امریکایی مصرف سرانه انواع غذاها را از نظر اثری که در پیش گیری بیماری ها دارند مطالعه نموده و در یافته است اشخاصی که رژیم غذایی روزانه آنها بیشتر از برنج همراه حبوبات و ذرت شیرین است کمترین نرخ ابتلا به بیماری سرطان کولون و پستان و پروستات را دارند.

## خواص برنج

برنج دارویی برای معالجه اسهال

از قرنهای پیش در طب سنتی دنیا معمول بوده است که از جوشانده برنج برای معالجه اسهال کودکان استفاده می شده است. اولین توصیه در این مورد در

ص: 184

3000 سال قبل به سانسکریت نوشته شده است ولی تنها اخیراً این خاصیت برنج مورد توجه و تایید دانشمندان جهان قرار گرفته است. مثلاً مرکز بین المللی تحقیقات در مورد بیماری های مربوط به اسهال در بنگلادش دور؟ کار آموزی برای مادران در روستاها ترتیب داده و به آنها آموزش می دهد که چگونه از آب جوشانده برنج و نمک طعام از طریق خوردن برای درمان اسهال استفاده کنند. دستور ساده؟ این مرکز این است)) دو مشت برنج را در یک لیتر آب جوشانده و یک قاشق ماست خوری نمک طعام در آن مخلوط نمایید ((و بتدریج بخورید. آزمایشها و گزارشهای عمومی محققان حاکی است که محلول جوشانده برنج و نمک، اسهال را در زمان محدودی تسکین می دهد و آب بدن را جبران می نماید و تخلیه را تنظیم کرده اسهال را درمان می کند.

### برنج برای مبارزه با سنگ کلیه

اگر سنگ کلیه از جنس کلسیم است توصیه زیر را که محصول تحقیقات جدیدی است مورد توجه قرار دهید.

طبق نظر محققان ژاپنی خوردن سبوس برنج در حدود ده گرم دوبار در روز برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کلسیومی بسیار موثر است. این محققان رژیم سبوس برنج را روی 70 بیمار که در عین حال از خوراکی های غنی از کلسیم نیز استفاده می کرده اند آزمایش نموده اند. کلیه داوطلبانی که در مدت 3 ماه تا 3 سال طبق دستور از مقدار کافی سبوس برنج استفاده کرده اند مقدار کلسیم در ادرار آنها خیلی کاهش یافته و به تعداد کمتری سنگ کلیه با ترکیبات کلسیم داشته اند.

محققان ژاپنی تاثیر سبوس برنج را در این مورد در ردیف تاثیر داروهای شیمیایی ضد سنگ می دانند با این تفاوت که دارای عوارض جانبی نمی باشد. به نظر می رسد ترکیبات فیتیک اسید یا فیتاتهای موجود در سبوس برنج، جذب روده ای کلسیم ناخواسته را متوقف می کند و در نتیجه این ماده داخل ادرار نشده و سنگی تشکیل نمی شود. معمولاً نشان؟ آغاز تشکیل سنگ کلیه از نوع کلسیم، وجود مقدار زیاد غیر عادی کلسیم در ادرار می باشد. این حالت را به اصطلاح فنی پزشکی ها

توجه:

1. اشخاصی که به دلایل خاصی بدن آنها نیاز به کلسیم دارد نباید از سبوس برنج استفاده کنند.
2. اگر برای تهیه جوشانده برنج برای مبارزه با اسهال از دانه های طبیعی برنج قبل از این که قشر زرد رنگ دانه برنج زیر پوست گرفته شود یعنی از برنج قهوه ای استفاده شود، تاثیرش خیلی بیشتر است.
3. خوردن برنج باید به مقدار معتدل و به عنوان قسمت محدودی از غذا باشد.
4. مطالعات دانشمندان ژاپنی در سال 1981 نشان می دهد اشخاصی که قسمت عمدتاً غذای آنها برنج است نظیر اشخاصی که در خوردن ماهی نمک سود و خشک و سبزی های شور نظیر خیار شور، افراط می کنند، بیشتر در معرض خطر سرطان هستند.
4. طبق نظر حکمای طب سنتی ایرانی خوردن پوست خشبی زرد برنج که بسیار نرم ساییده شده باشد ممکن است مسمومیت ایجاد نماید.

موارد استفاده:

برنج دارای خاصیت افزایش دهنده ی اسپرم، ضد عطش، کم کننده ی ترشحات بدن و زیاد کننده ی شیر مادر می باشد. همچنین از آن در مواردی مانند:

فشار خون، زخم روده، بی خوابی، واریس، بیماریهای مثانه، اسهال خونی، اسهال صفراوی، نقرس، اضطراب، تقویت کبد، تقویت کلیه، زخم معده، استفراغ، سرماخوردگی، گواتر، سوء هاضمه و دل پیچه نیز استفاده می گردد.

### مضرات:

زیاده روی در مصرف سبوس برنج تاثیر سمی دارد و همچنین موجب سردرد و افسردگی می شود و حتی در زنان باردار ممکن است موجب سقط جنین گردد.

زیاده روی و مصرف بی رویه برنج موجب جوش صورت، سستی و ضعف بدن، یبوست، اسیدی شدن خون و قولنج می شود.

اشخاص مبتلا به قند خون، یبوست، تب، آسم و کولیت باید در مصرف برنج احتیاط نمایند.

خواص برنج از منظر دیگر

برنج یکی از اجزای سالم رژیم غذایی می باشد و به هیچ عنوان نباید این غذا را از رژیم حذف نمود. برنج منبع غنی کربوهیدرات های پیچیده و فاقد سدیم و کلسترول می باشد. برنج کالری کمی دارد و فاقد چربی می باشد. سه چهارم لیوان برنج، حدود 160 کالری انرژی دارد.

برنج غذایی است که در تمام دنیا شناخته شده است. به طور میانگین، مردم آسیا سالانه 90800 تا 181600 گرم برنج مصرف می کنند. آمریکایی ها سالانه 90800 گرم برنج مصرف می کنند.

مردم آسیا به دلیل مصرف زیاد برنج، غذاهایشان دارای چربی اشباع کمتری می باشد، زیرا افزایش مقدار برنج و کاهش مصرف گوشت، به کم مصرف کردن چربی های اشباع کمک می کند.

## تاریخچه برنج

تاریخچه برنج به هزاران سال قبل برمی گردد. در قدیم، مردم براین عقیده بودند که برنج هدیه و پاداشی از طرف خداوند می باشد. هنوز نیز در بعضی تمدن ها مردم براین باورند.

در دنیا حدود 7000 نوع مختلف برنج وجود دارد. کشورهای آسیایی حدود 90 درصد از برنج دنیا را تولید می کنند.

## فواید مصرف برنج

6 بار در هفته، مصرف غلات و یا دانه های سبوس دار (مانند برنج قهوه ای) برای خانم های یائسه ای که دارای کلسترول بالا، فشار خون بالا و دیگر نشانه های

بیماری قلبی هستند، بسیار مهم و مفید می باشد.

برنج برای افرادی که دچار سوء تغذیه شدید می باشند، بسیار مفید است.

### مصرف برنج موجب کاهش تری گلیسیرید خون و کاهش فشار خون می

گردد.

برنج موجب افزایش مقاومت نسبت به انسولین می شود و برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

برنج سفید و قهوه ای

تفاوت بین برنج قهوه ای و سفید تنها در رنگ آنها نیست. دانه کامل برنج دارای چندین لایه می باشد. اگر فقط یک لایه خارجی آن را برداریم، آنچه نامیده می شود، برنج قهوه ای است. در اثر این فرایند کمترین تخریب در مواد مغذی برنج حاصل می شود.

### برنج

حال اگر برنج قهوه ای آسیاب شود، مقدار زیادی از لایه های دانه برنج به همراه سبوس و مواد مغذی آن از بین می روند و آن چه باقی می ماند، همان برنج سفید است.

کمبود برنج و بری بری

برنج یکی از منابع اصلی "ویتامین B1 یا "تیامین" می باشد. این ویتامین در سبوس برنج وجود دارد. پس می توان گفت، برنج سفید فاقد این ویتامین است.

ولی برنج قهوه ای دارای این ویتامین است. هنگامی که این ویتامین در بدن کم شود، بیماری "بری بری" به وجود می آید. این بیماری بر قلب و اعصاب اثر می گذارد. کمبود ویتامین B1 دارای علائم دیگری از جمله ضعف، ادم، خستگی، کاهش اشتها و تهوع نیز می باشد. افرادی نیز در اثر این بیماری از دنیا رفته اند.

برای جبران کمبود ویتامین B1 می توان از منابع دیگر این ویتامین از قبیل: سبوس برنج، آجیل، نخود فرنگی، لوبیا، نان، جوانه گندم، پرتقال و غلات سبوس دار استفاده کرد.

بر اساس مطالعات به دست آمده، افرادی که غلات را به شکل سبوس دار) یا بدون اینکه فرایندی روی آنها صورت گرفته شده باشد (مصرف کنند، کاهش وزن در این افراد مشهود می باشد. پس برای لاغر شدن به خود زحمت ندهید، بلکه برنج قهوه ای مصرف کنید.

تحقیقات نشان داده است که غذاهایی که دارای "شاخص گلیسمی" کمی هستند، نسبت به غذاهایی که دارای چربی کمی می باشند، موجب کاهش وزن بیشتری می شوند. همچنین احساس گرسنگی در افرادی که از غذاهای گروه اول مصرف می کنند، نسبت به کسانی که از غذاهای گروه دوم مصرف می کنند، بسیار کمتر است.

غذاهایی که دارای شاخص گلیسمی کمی می باشند، شامل کربوهیدرات هایی می باشند که به سرعت جذب نمی شوند، از قبیل: برنج، نان گندم سیاه و دیگر غلات و دانه ها.

برای کاهش وزن بهتر است برنج را با مقدار کمی نمک بپزید. نمک باعث افزایش اشتها می شود، اما نباید حذف شود.

کاهش مصرف نمک در غذاها باعث کاهش بسیاری از بیماری ها می گردد. از جمله کاهش: کلسترول، فشار خون، اندازه قلب و وزن. همچنین نمک کم در غذا باعث کاهش استفاده از دارو درمانی می گردد.

### **برای کاهش وزن با برنج، فعالیت بدنی و ورزش را فراموش نکنید.**

بیاید به همگان آموزش دهیم که برای کاهش وزن نباید برنج را کنار گذاشت.

همه نعمات خدا برای سلامتی مفید است، اما باید به اندازه و کم مصرف شوند.

مریم سجادپور - کارشناس تغذیه

\* مطالب مرتبط :

ارزش غذایی برنج

مواد غنی کننده در برنج

روش پخت انواع پلو

سبوس برنج، بهترین داروی ضد کلسترول

قرص برنج، بسیار کشنده است

ارسال به وبلاگ تبیان

## دانستنی ها در باره غذاهای چربی سوز

### اشاره

ماست از آنجا که حاوی کلسیم و پروتئین فراوانی در خود است، غذای ایده آلی برای کاهش وزن به شمار می آید. این ماده با تقویت سیستم ایمنی بدن به سلامت کل بدن کمک می کند.

جام جم آنالین: چاقی معضل بزرگی است که بسیاری از مردم جهان از عوارض آن رنج می برند. لاغر شدن نه تنها برای یافتن اندام متناسب بلکه به منظور پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، توجه عده کثیری را به خود جلب کرده است.

امروزه همه جا سخن از تبلیغات متعدد لاغری است، انواع ابزار و ژل های لاغری به بازار عرضه شده اند و بسیاری از افراد ادعا می کنند با داروهای خاص می توانند شما را لاغر کنند؛ ولی تا چه حد می توان اعتماد داشت که این مواد عارضه ای در بر ندارند؟

آنچه مسلم است بدن همه ما از طبیعت منشا گرفته و دردی وجود ندارد که داروی آن در طبیعت یافت نشود. چاقی نیز ام الامراض بوده و از این قاعده مستثنا نیست.

در طبیعت خوراکی های بسیاری وجود دارد که می تواند به تعدیل میزان چربی بدن ما کمک و از این طریق ما را لاغر کند.

برخی از میوه ها هم چربی های انباشته شده در نقاط مختلف بدن ما را سوزانده و ترکیب بدن را متناسب می سازد.

خوردن به عنوان یکی از لذت های انکارناپذیر زندگی است، ولی متأسفانه یکی از دلایل اصلی چاقی نیز محسوب می شود. نگران نباشید، برای لاغر شدن لازم نیست کاملاً و به طور جدی دست از غذا خوردن بکشید.

در اصل فقط از پرخوری دوری کنید. بعلاوه خواص خوراکی ها را در بالا بردن سوخت و ساز بدن بیشتر بدانید و از آن سود ببرید.

نیازی نیست خود را از لذت خوردن محروم سازید، بلکه باید آن را به طور هدفمند به کار گیرید. شما می توانید با مصرف متعادل خوراکی های مناسب، متابولیسم بدن خود را بالا ببرید و حتی کالری بسوزانید.

آنچه در تغذیه بسیار مهم است، حفظ تعادل میان مصرف و سوزاندن کالری بدن است، اگر کالری بیشتر مصرف شود و میزان سوزاندن آن نیز به همان مقدار افزایش یابد، نباید نگران چاق شدن باشید.

مصرف کالری به اندازه و ورزش متعادل و منظم موجب رسیدن به وزن دلخواه و نگهداری آن وزن می شود. در کنار این موارد مسلماً استفاده از مواد غذایی چربی سوز مفید بوده و به سوزاندن بیشتر چربی ها کمک می کند. ما به آن دسته از مواد غذایی، چربی سوز می گوئیم که موجب کارکرد بهتر متابولیسم بدن می شود و با مصرف مداوم آنها سوخت و ساز در بدن بالا می رود.

### **موادی که کالری منفی دارند**

در طبیعت دو نوع ماده غذایی وجود دارد. یک دسته موادی است که در بدن براحتمی هضم و جذب می شود و قسمت اعظم آنها تبدیل به کالری شده و در بدن ذخیره می شود. این دسته از مواد غذایی به اصطلاح کالری مثبت داشته و بسرعت باعث چاقی فرد می شود.

دسته دیگری نیز وجود دارد که به غذاهای با کالری منفی معروف است. این مواد غذایی نسبت به سایر مواد، انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارد، یعنی بدن انرژی بیشتری برای هضم آنها می سوزاند و نمی تواند کالری زیادی از آنها برای

خود ذخیره کند.

پس نه تنها این مواد منجر به سوخت چربی ها می شود، بلکه کمتر به صورت چربی ذخیره می شود و خطر چاقی کمتری را در پی خواهد داشت. معمولا غذاهایی با کالری منفی، غذاهای سرشار از ویتامین و املاح است که باعث مصرف انرژی حاصل از خود شده و انرژی اضافی موجود طی عمل هضم را مصرف می کند.

باید توجه داشته باشید مصرف این گونه مواد غذایی زمانی در کاهش وزن مؤثر است که همراه با غذاهای پرکالری و فاقد مواد مغذی مثل چیپس مصرف نشود.

## کدام یک از غذاها چربی سوز است ؟

شاید از این که بسیاری از مواد در دسترس ما چربی سوز هستند، تعجب کنید.

یکی از این مواد آب است. بر اساس تحقیقات دانشمندان، نوشیدن آب بخوبی می تواند به کاهش وزن منجر شود. سوخت و ساز بدن با نوشیدن 8 لیوان آب در روز به مقدار 30 درصد افزایش می یابد.

نوشیدن آب نه تنها اشتها را کم می کند، بلکه به رقیق شدن موادی مثل سدیم و سموم دیگر کمک کرده و عملکرد ارگان های حیاتی بدن را بهبود می بخشد. جالب است بدانید معمولا احساس تشنگی به اشتباه به گرسنگی تعبیر می شود. و از آنجا که با خوردن غذا معده اتساع می یابد، گاهی نیز این احساس تشنگی در پاسخ به این اتساع معده یا از طرق دیگر برطرف می شود.

پس بهترین کار این است که در صورت احساس گرسنگی یک لیوان آب بنوشید و اگر کمی بعد از آن هنوز احساس گرسنگی داشتید، غذا بخورید. آب بخوبی می تواند اشتها را کم کرده، باعث لاغری شود.

چای سبز، ماده دیگری است که به دلیل وجود کافئین خود می تواند سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. البته هر نوشیدنی کافئین دار اگر زیاد مصرف شود، برای سلامت مضر خواهد بود.

یکی از غذاهایی که معمولا به عنوان پیش غذا یا میان وعده به افراد چاق

توصیه می شود، سوپ است. سوپ اشتها را کاهش می دهد و احساس گرسنگی را برطرف می کند و برای بهبود متابولیسم بدن به کار می رود. خوردن سالاد نیز به عنوان پیش غذا، اشتها را کنترل می کند.

خوردن سالاد قبل از غذای اصلی باعث پر شدن معده می شود و نیاز به غذا را کاهش می دهد. مقدار فیبر موجود در سالاد زیاد بوده و این فیبر زیاد، باعث افزایش سرعت عبور مواد از روده ها شده و جذب را کاهش می دهد.

کلسیم یک ماده بسیار مفید در بدن است. در کنار تمام اثراتی که روی سیستم عصبی و اسکلت بدن دارد، جالب است بدانید این ماده نقش موثری نیز در رژیم لاغری دارد. ماست کم چربی دارای کلسیم فراوان است و براساس تحقیقات صورت گرفته موجب کاهش سطح کلسترول بدن هم می شود.

مصرف 200 گرم ماست کم چرب، کلسترول بد بدن را حدود 5 درصد کاهش می دهد، این خاصیت ماست به دلیل وجود باکتری های موجود در ماست است بنابراین برخلاف تصور خیلی ها، مصرف فرآورده های لبنی کم چرب در رژیم غذایی لاغری توصیه می شود.

ماست از آنجا که حاوی کلسیم و پروتئین فراوانی در خود است، غذای ایده آلی برای کاهش وزن به شمار می آید. این ماده با تقویت سیستم ایمنی بدن به سلامت کل بدن کمک می کند.

تخم مرغ منبع سالمی از پروتئین ها محسوب می شود. خوردن 2 تخم مرغ برای صبحانه بخوبی باعث کاهش وزن می شود.

غلات سبوس دار یکی از بهترین منابع برای تأمین فیبر روزانه مورد نیاز بدن است. این مواد در بسیاری از رژیم های لاغری موجود است و می تواند تعادل قند خون را حفظ کند.

غلات کامل از غلات بدون سبوس دیرتر هضم شده و این سرعت کم هضم غذا موجب تداوم بیشتر احساس سیری می شود.

جو از دسته کربوهیدرات ها یا قندهای مرکب است. جو علاوه بر تأمین فیبر روزانه مورد نیاز بدن، احساس گرسنگی را برطرف می کند و انرژی زا و کم کالری

است.

خوردن یک کاسه جو در صبح کمک خوبی برای سیری طولانی مدت شما طی روز خواهد بود. جو حاوی آهن و منیزیم فراوانی در خود است. این ماده غذایی سطح کلسترول بدن را کاسته و ضد نوعی سرطان عمل می کند.

لفل تند می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و موجب کاهش اشتها شود. ماده خاص موجود در فلفل هورمون های بدن را تحریک می کند و از این طریق متابولیسم و سوخت و ساز را در بدن بالا می برد.

طبق تحقیقات صورت گرفته مصرف تنها یک قاشق غذاخوری فلفل تند می تواند کارکرد متابولیسم بدن را 23 درصد افزایش دهد.

بعلاوه خوردن فلفل باعث احساس تشنگی می شود و نوشیدن آب با کاهش اشتها و دفع سموم بدن مساوی است.

یکی از بهترین مواد غذایی که وزن شما را براحتی کم می کند، خوردن

### **روغن نارگیل است.**

نارگیل حاوی چربی های مفید است که شما را متناسب و قوی نگه می دارد.

با خوردن روغن نارگیل سرعت متابولیسم افزایش یافته و در نتیجه چربی های شما سریع تر سوزانده می شود و انرژی تان افزایش می یابد.

سبزیجات و میوه های چربی سوز کدامند؟

میوه و سبزی تازه، کالری پایینی دارد و حجیم بوده و سرعت باعث سیری می شود. بعلاوه سبزیجات سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

مصرف زیاد سبزی در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می شود. سبزیجات حاوی فیبر فراوان بوده و کارایی دستگاه گوارش را بهتر می کند. همچنین سبزیجات سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد.

میوه ها معمولاً شیرین هستند و قند آنها در بیشتر موارد به چاقی منجر می شود.

ولی در این میان، میوه های بسیاری وجود دارند که نه تنها باعث چاقی نمی شوند بلکه با سوزاندن چربی های بدن به لاغر شدن نیز کمک می کنند. یکی از

این میوه ها گریپ فروت است.

حفظ تعادل میان مصرف و سوزاندن کالری بدن مهم است اگر کالری بیشتر مصرف شود و میزان سوزاندن آن نیز به همان مقدار افزایش یابد نباید نگران چاق شدن باشید

## گریپ فروت

سرشار از ویتامین C است و سطح انسولین را در خون پایین می آورد و یکی از محرک های احساس گرسنگی و پایین آوردن قند خون است.

انسولین قند خون را پایین می آورد، پس وقتی مقدارش در خون کم باشد، قند خون بالاتر خواهد بود.

البته توجه داشته باشید اگر تحت درمان بیماری خاصی هستید، در مورد مصرف گریپ فروت با دکتر خود مشورت کنید چون مصرف این میوه با بعضی از داروها تداخل دارد.

جوانه ها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است و با داشتن مواد مغذی و مقوی، معده را برای مدت زیادی متسع و پرنگه می دارد. جوانه ها را می توانید خودتان پرورش داده و در کنار غذا و همراه سالاد مصرف کنید.

## کرفس

یکی از موادی است که اثر آن بر لاغری بکرات اثبات شده است. معمولا آب کرفس صبح ها به این منظور استفاده می شود. کرفس کالری کمی دارد و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد.

## گوجه فرنگی

دارای پتانسیل زیادی برای کاهش وزن است. این ماده غذایی ترکیباتی دارد که سطح و مقدار هورمون اشتها را تغییر می دهد. مصرف گوجه فرنگی برای مدت طولانی شما را سیر نگه می دارد.

مطمئنا شما هم خواص کلم بروکلی را به وفور شنیده اید. کلم بروکلی سرشار از کلسیم، ویتامین C39 ویتامین A و فیبر است.

این سبزی مفید بخوبی با چربی‌ها مقابله کرده و حاوی موادی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند. بروکلی موجب سوخت و ساز بهتر بدن می‌شود و در نتیجه بدن کالری بیشتری می‌سوزاند.

## سیب

نیز از موادی است که در درمان بسیاری از بیماری‌ها به کار می‌رود. سیب فشار خون را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را قوی می‌سازد. بعلاوه مصرف مداوم سیب می‌تواند متابولیسم بدن را بهبود بخشد و در نتیجه چربی‌ها را سریع‌تر می‌سوزاند.

اگر به دنبال راهی سالم برای سوزاندن چربی‌های بدنتان هستید، سیب گزینه خوبی است. کالری موجود در سیب پایین بوده و این میوه سرشار از فیبر است. اگر سیب را قبل از غذا میل کنید، بدن شما در طول خوردن غذا، کالری کمتری دریافت خواهد کرد.

سیب در هضم غذا کمک موثری می‌کند و مصرف حداقل روزی یک سیب در روش‌های مختلف طب سنتی توصیه شده است. سیب لاغرکننده، جاذب آب و ضد عفونی‌کننده بدن است. خام آن ضد اسهال و پخته‌اش مسهل ضعیف است.

سیب برای رفع سموم بدن توصیه شده است. اگر سه روز به طور مرتب سیب خام با پوست و دانه هایش خورده شود، پس از آن احساس سبکی به انسان دست می‌دهد.

برای کاهش وزن خود موز بخورید. این میوه حاوی آب فراوان و مملو از فیبر است. موز انرژی‌زا بوده و سرشار از الکترولیت‌هاست. این ماده غذایی با داشتن نشاسته که یک کربوهیدرات مرکب است سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد.

## کدو

نیز یکی از مواد بسیار مشهور در کاهش وزن است. کدو فیبر فراوانی دارد و بسیار ملین است. کدو با این‌که بسیار کم‌کالری است، دارای مقادیر قابل توجهی از املاح معدنی است بنابراین در رژیم لاغری بسیار مفید است. گاهی افراد آن را در ماست کم‌چرب رنده نموده و این ترکیب را در کنار غذای خود میل می‌کنند.

اسفناج یکی از مواد غذایی طبیعی برای کاهش وزن است. این ماده غذایی با داشتن مقدار فراوانی فیبر و آهن در خود، سلامت شما را به مدت طولانی تضمین می کند.

## انگور

یک میوه بسیار مفید است. این میوه شامل ویتامین های A 40B و C است. همچنین مقادیر زیادی منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین دارد.

از آنجا که کالری این میوه کم بوده و دارای آب فراوانی در خود است، ماده غذایی موثری برای کاهش وزن محسوب می شود.

امروزه در درمان های طبیعی از رژیم های مختلف انگور استفاده می کنند. این میوه برای درمان بیماری های مختلف مثل یبوست، روماتیسم، کم خونی و حتی پیشگیری از سرطان سودمند است البته بسته به نوع مصرف انگور می تواند لاغرکننده یا چاق کننده باشد اگر انگور به تنهایی مصرف شود، معمولاً باعث لاغری می شود ولی در صورت استفاده آن با غذا می تواند منجر به چاقی شود.

انگور، قند خون را نیز تنظیم می کند. البته افرادی که معمولاً قند خون پایین دارند، می توانند از انگور بهره زیادی ببرند. بعلاوه انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می کند.

انگور به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر نیز بوده و به افزایش سرعت عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش و کاهش جذب کمک زیادی می کند.

غوره نیز برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و اگر با سالاد میل شود، برای لاغر کردن سودمند است.

## قرص های چربی سوز را چگونه مصرف کنید!

به گفته یک استاد فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران، همه قرص های چربی سوز خطرناک نیستند ولی باید با آگاهی آنها را مصرف کرد. دکتر پروانه رحیمی مقدم در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) واحد...

به گفته یک استاد فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران، همه قرص های چربی سوز خطرناک نیستند ولی باید با آگاهی آنها را مصرف کرد. دکتر پروانه رحیمی مقدم در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران ( ایسنا ) واحد علوم پزشکی ایران، با اشاره به این که داروهای چربی سوز به صورت مختلف در بدن اثر می کنند و همه آنها مضر نیستند؛ گفت: به عنوان مثال داروهایی هستند که موجب تجزیه نشدن چربی ها در روده شده و باعث تولید اسهال چرب می شوند.

البته این داروها در طولانی مدت باعث دفع ویتامین های محلول در چربی شده و فرد را با سوء تغذیه روبرو می کند.

وی تصریح کرد: گروه دیگری از داروهای چربی سوز هم هستند که مهار کننده جذب چربی دارند و باعث می شوند چربی وارد چرخه سوخت بدن نشود اما به طور کلی داروهای چربی سوزی که سوخت و سوز بدن را بالا- می برند چند مشکل ایجاد می کنند که بی احتیاطی و ناآگاهانه مصرف کردن آنها می تواند موجب مرگ شود.

دکتر رحیمی مقدم افزود: داروهایی که بر روی غده تیروئید اثر کرده سوخت و ساز را از آن طریق بالا می برند. همچنین در افرادی که مشکلات قلبی عروقی دارند می تواند موجب مرگ شود.

وی گفت: از سوی دیگر این داروها باعث از بین رفتن چربی های سلولی شده و به بدن آسیب می رسانند. همچنین بالا رفتن سوخت و ساز بر روی دستگاه گوارش نیز اثرگذار بوده و باعث ناراحتی های گوارشی می شود.

این استاد دانشگاه اظهار داشت: پزشکی که برای افراد چاق ( BMI بالاتر از 30 ) این داروها را به تنهایی یا به صورت ترکیبی تجویز می کند باید عملکرد داروها را توضیح دهد تا بیمار با آگاهی، مصرف چربی سوزها را انتخاب کند.

ارویانتهای

گردآوری: گروه اینترنتی نیک صالحی

ص: 198

## بی ضررترین و ارزانتترین درمان چربی و قند خون بالا!؟

امروزه استفاده مناسب و کافی از فیبرهای غذایی یکی از اولین، راحت ترین، بی ضررترین و اقتصادی ترین روش های کاهش چربی و قند خون در افراد می باشد.

فیبر یا الیاف موادی هستند که در دیواره سلولی گیاهان یافت می شوند و قابل گوارش در معده انسان نیستند و قادرند بدون آنکه جذب شوند از دستگاه گوارش عبور کنند.

فیبرها در مسیر عبور از دستگاه گوارش آب را در خود نگه می دارند و برخی از آنها با اتصال خود به مواد دیگر، خواص درمانی پیدا می کنند.

فیبرها در میوه و سبزی، غلات و حبوبات کامل به فراوانی یافت می شوند.

فیبرهای مواد غذایی به دو دسته تقسیم می شوند:

گروه اول فیبرهای نامحلول مانند سبوس گندم) نان های سبوس دار و پوست برخی میوه ها و صیفی ها مانند سیب، خیار، گوجه فرنگی (.

و گروه دوم فیبرهای محلول مانند میوه ها و سبزی ها، نان جو دو سر و حبوبات و سبوس برنج.

در افراد بالغ و سالم حداقل روزی 30 گرم فیبر باید مصرف شود که توصیه می شود 20 گرم آن از نوع نامحلول و 10 گرم آن از نوع محلول باشد.

برای دست یافتن به 30 گرم فیبر باید روزانه حدود نیم کیلو میوه و سبزی یا 6 واحد حبوبات و غلات غنی از فیبر مصرف شود. نان های سفید مانند نان لواش، غلات غنی از فیبر تلقی نمی شود.

فیبرهای محلول در کاهش چربی و قند خون و پیشگیری از برخی بیماری های قلبی و عروقی نقش اصلی را ایفا می کنند و فیبرهای نامحلول در کاهش یبوست، سرطان روده و برخی اختلالات دیگر موثر می باشد.

مصرف فیبر از سرطان، بالا رفتن چربی و قند خون، یبوست و برخی بیماری های گوارشی جلوگیری می کند.

## خواص فیبر

- 1 - فیبرها با جذب آب، مواد غذایی را ضخیم تر می کند و افراد با خوردن آن احساس سیری و پری معده می نمایند. پس یکی از راه های کاهش اشتها و تناسب اندام هم تلقی می شود.
- 2 - وقتی با خوردن فیبر و جذب آب، حجم مدفوع افزایش می یابد حرکات روده ها آسانتر و بیشتر می شود و از یبوست جلوگیری می شود. یبوست در 20 تا 30 درصد افراد یافت می شود و موجب مشکلاتی چون التهاب، عفونت، درد و سرطان روده بزرگ می شود (سومین سرطان شایع در جهان (که به دلیل تماس روده با مواد جذب نشده به مدت طولانی ایجاد می گردد).
- 3 - مطالعات نشان می دهد اگر زنان افزون بر 30 گرم میزان مصرف روزانه فقط 10 گرم در روز فیبر بیشتری مصرف کنند خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها به نصف کاهش می یابد.
- 4 - فیبرهای محلول با اتصال به اسیدهای صفرا که دارای کلسترول هستند مانع جذب آنها می شوند و از این طریق چربی و کلسترول خون را کاهش می دهند. به همین دلیل اولین توصیه به کسانی که کلسترول خون بالاتری دارند، مصرف فیبر بیشتر در کنار غذاهای کم چرب است. افزودن فیبر محلول به رژیم غذایی کاهش 15 درصدی کلسترول بد (LDL) را به همراه خواهد داشت.
- 5 - مصرف فیبر به اندازه کافی موجب می شود هضم مواد نشاسته ای با سرعت کمتری انجام شود، در نتیجه قند به آهستگی و به میزان های کمتری وارد خون می شود و از بالا رفتن یکباره قند خون جلوگیری می شود.

نکات قابل توجه:

- 1 - بهتر است همراه با فیبر بیشتر مقداری آب بیشتری بنوشید و حتی الامکان فیبر خام و نپخته مصرف کنید.
- 2 - افرادی که بیماری خاصی نداشته باشند، می توانند به ازای هر 1000 کالری، 15 گرم فیبر مصرف کنند (حداکثر 60 گرم در روز).
- 3 - توصیه می شود نان کامل (سنگک، نان های سبوس دار، جو، جو دو سر ( جایگزین نان های سفید مانند لواش شود.

ص: 200

4 - برخی بیماری های گوارشی با مصرف فیبر سازگار نیستند و مصرف بیش از حد فیبر می تواند در جذب برخی مواد مانند کلسیم، آهن، روی اختلال ایجاد کند.

6 - به طور طبیعی با مصرف نیم کیلو سبزی و میوه در روز، نان های سبوس دار، مصرف حبوبات و غلات غنی از فیبر می توان نیاز بدن به فیبر را تامین کرد و از سرطان، یبوست و برخی بیماری های قلبی عروقی، دیابت و کلسترول بالا پیشگیری نمود و در صورت نیاز به مصرف بیشتر با افزودن پوسته غلات (سبوس آنها را غنی از فیبر ساخت).

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ

[www.seemorgh.com/health](http://www.seemorgh.com/health)

منبع: [tums.isna.ir](http://tums.isna.ir)

### با سنبل الطیب بخوابید

اگر در جستجوی یک آرام بخش واقعی و مثر برای درمان بی خوابی خود هستید، توصیه می کنیم پیش از آنکه به سراغ داروهای شیمیایی بروید، یکبار از گیاه سنبل الطیب استفاده کنید.

این گیاه به اعتقاد بسیاری از درمانگران شیوه های طب شرقی از جمله طب سنتی هند، چین و ایران خاصیت بی نظیری در بهبود ساعت خواب و کیفیت آن دارد.

در حقیقت افراد با گنجاندن این گیاه در برنامه غذایی خود و نوشیدن دمنوش آن، می توانند خوابی آرام را در طول شب برای خود تضمین کنند.

برای استفاده از این دمنوش کافی است نیم ساعت پیش از خواب، یک فنجان از این دمنوش را آماده کنید و آن را بنوشید و به تخت خواب بروید.

\*\*\* جوشانده ای که موفقیت شغلی می آورد

افرادی که مشاغل سخت و دشوار دارند و میزان فشار و استرس کاری آنها زیاد است، بهتر است در طول روز یک یا 2 لیوان از چای یا جوشانده گیاه اسطوخودوس میل کنند.

ص: 201

نوشیدن این چای به آنها کمک می کند تا به افزایش توان سیستم عصبی خود کمک کنند. گیاه اسطوخودوس به دلیل خواص مثبتی که در زمینه کنترل استرس دارد، می تواند سیستم عصبی بدن را در برابر حمله های عصبی یا تنش های اضطرابی ایمن کرده و یک ریلکس کننده گیاهی بسیار مفید برای پیشگیری از بروز حمله های عصبی باشد.

## به دستگاه گوارش تان آرامش بدهید

افراد زیادی در جهان وجود دارند که در زمان استرس یا عصبانیت یا بروز اختلال در سیستم دستگاه گوارش خود روبرو می شوند. خیلی از این افراد هنگام استرس و اضطراب درد معده را تجربه می کنند. برخی دچار درد در ناحیه روده ها شده و برخی با کندی یا تنگی عملکرد دستگاه گوارش روبرو می شوند و خلاصه به نوعی دچار مشکل می شوند.

گیاه بادنجوبه از جمله گیاهان دارویی است که در این زمینه می تواند بسیار موفق عمل کند. این گیاه می تواند دستگاه گوارش را در زمان استرس آرام کرده و فعالیت آن را تنظیم کند.

در حقیقت مصرف این گیاه چه در کنار غذا و چه به صورت چای، موجب بازیابی سیستم عصبی و کنترل دردهای ناحیه معده و روده در زمان استرس می شود.

\*\*\* وقتی خبر بدی در راه است

در مواردی که ممکن است شنیدن خبری تلخ یا نامناسب حال شما را دگرگون کند و موجب به هم ریختگی سیستم عصبی شما شود، داشتن مقدار اندکی از گیاه دارویی جنسان در آشپزخانه می تواند کمک بزرگی برای شما باشد. اگر روزی در موقعیتی قرار گرفتید که استرس و اضطراب موجب بهم ریختگی افکار و آرامش درونی شما شد، بهترین کار آن است که به سراغ گنجه گیاهان دارویی خود بروید و یک فنجان چای گیاه جنسان را دم کرده و میل کنید.

این نوشیدنی به سرعت به شما کمک می کند تا بر اضطراب و استرس تان غلبه کنید و بهتر بتوانید درباره مسائل فکر کنید. برای تهیه این چای کافی است یک قاشق

غذاخوری از آن را درون یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت 10 دقیقه فنجان را با کمک نعلبکی بپوشانید تا چای دم بیاید. سپس آن را صاف کرده و میل کنید. /عط

منبع: روزنامه دانستنیها

## گیاهان دارویی خواب آور را بشناسید

### اشاره

بی خوابی، استرس، اضطراب و تنش از جمله اختلال‌ها و ناراحتی‌هایی هستند که مردم سراسر جهان آن‌ها را در طول زندگی‌شان تجربه کرده و برای رهایی از آن راه‌های مختلفی را که درمانگران و متخصصان پیش روی‌شان قرار می‌دهند انتخاب می‌کنند. با وجود این، توافق کلی در این زمینه میان درمانگران و پزشکان در جهان وجود دارد که جایگزین کردن گیاهان دارویی و داروهایی که با منشا گیاهی تهیه می‌شوند به جای داروهای شیمیایی انتخابی بهتر و عاقلانه است. خواص برخی از موثرترین و مفیدترین گیاهان دارویی را که خاصیت آرام بخشی معتدل و ضد استرس دارند را با هم مرور می‌کنیم اما اگر تصمیم دارید مصرف این گیاهان را به صورت مستمر در برنامه غذایی خود داشته باشید حتما با یک متخصص طب سنتی مشورت کنید.

درمان بی خوابی بالغین و اطفال حتی شیر خواران

نام دارو: گل بنفشه و روغن بنفشه

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟ - یک قاشق غذا خوری گل بنفشه را در یک لیوان آب جوش دم کرده شب قبل از خواب یک یا دو استکان با کمی شکر تناول نمایند

و یا ممکن است افراد دبالغ یک قاشق غذا خوری روغن بنفشه را شب قبل از خواب تناول نمایند.

در مورد شیرخواران چنانچه کمی پنبه را با روغن بنفشه آغشته کرده و بر مقعد کودک قرار دهند خواب آور است.

طرز تهیه روغن بنفشه آن است که در هر؟؟؟ گرم روغن کنجد؟؟؟ گرم بنفشه

ص: 203

ریخته پس از چند روز صاف نموده مجدداً؟؟؟ گرم دیگر می ریزند و چند مرتبه تکرار می کنند تا روغن کنجد رنگ و بوی بنفشه بگیرد

## درمان بی خوابی، آرامبخش

نام دارو: تاج ریزی

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟ - ممکن است تخم) دانه (تاج ریزی را کوبیده از پودر آن یک قاشق غذا خوری با کمی شکر قبل از خواب تناول نمایند

ممکن است دو قاشق غذاخوری از تخم) دانه (تاج ریزی در یک استکان آب پخته شب قبل از خواب با کمی شکر تناول نمایند.

خواب آور حتی برای اشخاص ضعیف و اطفال

نام دارو: شقایق

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟ - یک یا دو قاشق کپسول شقایق را در یک استکان آب جوشانیده شب قبل از خواب بالغین یک یا دو قاشق غذاخوری، کودکان یک یا دو قاشق چایخوری با کمی شکر تناول نمایند.

ممکن است یک قاشق غذاخوری از برگ شقایق را در یک استکان آب جوش دم کرده شبها قبل از خواب، بالغین یک یا دو قاشق غذاخوری و اطفال یک یا دو قاشق چایخوری یا کمی شکر تناول نمایند.

درمان بی خوابی

نام دارو: زعفران

اشکال دارویی و مقدار مصرف: شب قبل از خواب نیم قاشق پایخوری زعفران با کمی شکر یا عسل تناول شود

درمان بی خوابی، اضطراب، نگرانی و حتی مالیخولیا

نام دارو: پاسیفلور

اشکال دارویی و مقدار مصرف: شب قبل از خواب؟؟ قطره از عصاره گیاه را تناول نمایند

خواب آور، آرام بخش

نام دارو: تخم خیار

اشکال دارویی و مقدار مصرف: یک قاشق غذاخوری پودر تخم خیار را در یک استکان آب معمولی حل کرده شب قبل از خواب تناول نمایند.

خواب آور، آرام بخش

نام دارو: سیب

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟ - شب قبل از خواب یک یا دو عدد سیب تناول نمایند.

در صورت امکان سیب را با مقدار کمی کره می پزند و شب قبل از خواب مقداری (مثلا یک یا دو استکان) تناول نمایند و یا بجای شام مقدار بیشتری از فرآورده های سیب پخته با گوشت را تناول نمایند. ضمنا پوره سیب، رب سیب، مربای سیب، نیز چنانچه قبل از خواب شب تناول شود اثر خواب آور دارد.

هشدار: سیب قرمز یبوست می دهد و سیب زرد لینت مزاج ایجاد می کند.

خواب آور

نام دارو: خرفه

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟ - شب قبل از خواب مقداری خرفه بصورت خام یا پخته تناول نمایند.

شب قبل از خواب نیم تا یک قاشق غذا خوری از پودر تخم خرفه همراه با شکر یا عسل تناول نمایند.

خواب آور

نام دارو: ریحان

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟ -؟؟ گرم ریحان تازه را در یک لیوان آب جوش دم کرده قبل از خواب شب یک یا دو استکان با کمی شکر تناول نمایند.

ص: 205

خواب آور، رفع حالت مستی، آرامبخش

نام دارو: کلم

اشکال دارویی و مقدار مصرف: شب قبل از خواب مقداری کلم پخته یا سوپ کلم تناول نمایند.

خواب آور

نام دارو: گشنیز

اشکال دارویی و مقدار مصرف: گشنیز خام را پس از پاک کردن و شستن به مقدار؟؟ گرم قبل از خواب تناول نمایند.

هشدار: چنانچه گشنیز خام را زیاد تر از این مقدار مصرف نمایند ممکن است حالاتی شبیه مستی، بی حسی، و گنگی ایجاد نماید.

### رفع بی خوابی

نام دارو: جو دوسر

اشکال دارویی و مقدار مصرف:؟؟ گرم جو دوسر همراه با پوسته خارجی آنرا در یک لیوان آب جوشانیده شب قبل از خواب، تمام یا مقداری از آنرا تناول نمایند.

### جوشانده ای که موفقیت شغلی می آورد

افرادی که مشاغل سخت و دشوار دارند و میزان فشار و استرس کاری آن ها زیاد است، بهتر است در طول روز یک یا؟ لیوان از چای یا جوشانده گیاه اسطوخودوس میل کنند. نوشیدن این چای به آن ها کمک می کند تا به افزایش توان سیستم عصبی خود کمک کنند. گیاه اسطوخودوس به دلیل خواص مثبتی که در زمینه کنترل استرس دارد می تواند سیستم عصبی بدن را در برابر حمله های عصبی یا تنش های اضطرابی ایمن کرده و یک ریلکس کننده گیاهی بسیار مفید برای پیشگیری از بروز حمله های عصبی باشد.

به دستگاه گوارش تان آرامش بدهید

افراد زیادی در جهان وجود دارند که در زمان استرس یا عصبانیت با بروز اختلال در سیستم دستگاه گوارش خود روبه رو می شوند. خیلی از این افراد هنگام استرس و اضطراب درد معده را تجربه می کنند. برخی دچار درد در ناحیه روده ها شده و

برخی با کندی یا تندی عملکرد دستگاه گوارش روبه رو می شوند و خلاصه به نوعی دچار مشکل می شوند. گیاه بادرنجبویه از جمله گیاهان دارویی موثر است که در این زمینه می تواند بسیار موفق عمل کند. این گیاه می تواند دستگاه گوارش را در زمان استرس آرام کرده و فعالیت آن را تنظیم کند. درحقیقت مصرف این گیاه چه در کنار غذا و چه به صورت چای موجب بازیابی سیستم عصبی و کنترل دردهای ناحیه معده و روده در زمان استرس می شود.

همه درهم

مطالب مرتبط با این مطلب:

خواص دارویی و درمانی شلغم

خواص دارویی و درمانی شلغم گیاهی است به رنگ سبز و سفید و با برگ هایی ناصاف و بریدگی های زیاد....

دسته ها: سلامتی و پزشکی

برچسب ها: داروهای خواب آور، داروهای گیاهی ضد اضطراب، گیاهان خواب آور، گیاهان دارویی، گیاهان دارویی خواب آور

## داروهای گیاهی خواب آور

خواب آور

نسخه شماره 1: بنفشه را مانند چای دم کنید، منوم است. « تحفه حکیم مومن »

نسخه شماره 2: مقدار 3 تا 5 گرم برگ یا ریشه نیلوفر سفید به صورت دم کرده میل شود. « درمان با گیاه »

نسخه شماره 3: مقدار 1 تا 2 گرم کلاله های خشک شده زعفران بصورت دم کرده میل شود.

توجه: این دارو سمی است و فقط توسط پزشک تجویز می شود. « درمان با گیاه »

نسخه شماره 4: لیمو غذایی است که برای معالجه و درمان بیخوابی مفید است. « رژیم انگور »

نسخه شماره 5: هر شب یک استکان از جوشانده مغز ناخنک و بادرنجبویه استفاده کنند.» نسخه شماره شفا »

نسخه شماره 6:50 قطره از عصاره گل ساعتی برای درمان بی خوابی واضطراب مفید است.» خواص میوه ها خوراکیها »

نسخه شماره 7: آشامیدن یک فنجان از شیر اکلیل الملک در شب خواب آور است.

طرز تهیه: در یک فنجان آب جوش 2 3 گرم از آن را می ریزند. و بعد از چند دقیقه آنرا می آشامند.» درمان با گیاهان »

نسخه شماره 8:1 خوردن تخم کاهو 32 نخود:

2 هفت مثقال آب گشنیز کوبیده بخورند منوم است خواب آورنده می باشد:» راهنمای نجات از مرگ مصنوعی »

نسخه شماره 9: قبل از خواب یک فنجان از جوشانده پوست و برگ و گل بید مشک میل کنند موجب رفع بی خوابی است.» تحفه حکیم مومن »

نسخه شماره 10: اگر شیر تخم کدو را بگیرند و در شیر یا در آب بپزند برای رفع بی خوابی مفید است.» راهنمای نجات از مرگ مصنوعی »

نسخه شماره 11: برای معالجه بی خوابی در یک فنجان آب جوش مقدار دو قاشق کوچک غذا خوری از گیاه لامیون سفید بریزند و روزانه 1 2 فنجان از آن بیاشامند.» درمان با گیاهان »

نسخه شماره 12: جین سینگ داروی گیاهی عجیب چین برای بی خوابی مفید است.» خواص میوه ها خوراکیها »

نسخه شماره 13: برگهای گل خشخاش را در آب بخیسانید و شب موقع خواب آنرا به پشت خود بمالید. مالیدن برگهای گل خشخاش به پشت و بوی آن اعصاب ستون فقرات را استراحت داده و در نتیجه خواب خیلی زود به سراغ آدم می آید.» حق با طبیعت است »

نسخه شماره 14: اشخاصی که دچار بی خوابی هستند می توانند قبل از خواب کاهو میل کنند که خواب آور است.» سبزیها و میوه ها شفا بخش »

نسخه شماره 15: مقدار بیست گرم برگ خشک درخت پرتقال را در یک لیتر آب تا 15 دقیقه بجوشانید بعد آنرا صاف کنید و با عسل یا شکر شیرین کنید و هنگام خواب یک فنجان از آن را با دو قاشق عرق بهار نارنج بخورید و بخوابید.» طب المفید »

نسخه شماره 16: مقدار 120 گرم برگ خشک درخت گلابی را در یک لیتر آب جوش مدت 20 دقیقه بجوشانید و بعد از صاف کردن، هنگام خواب یک فنجان از آنرا بنوشید تا خواب عمیق و گوارائی داشته باشید.» طب المفید »

نسخه شماره 17: برای اینکه پیرها خوابشان زیاد شود سیب ترشی را که دارای مقدار زیادی ویتامین آ، ث: می باشد، رنده کرده و بعد از آنکه کمی بر آن نمک پاشند، به آن بخورانید.» طب المفید »

نسخه شماره 18: خوردن برگهای سیر خرس وئ پیازکهای آن بی خوابی را رفع می کند.» طب المفید »

نسخه شماره 19: شیره برگهای بنفشه را در حالی که گرم باشد برای شستشوی پاها به جهت بی خوابی استعمال می کنند.

طرز تهیه: نیم لیتر تا یک لیتر آب را روی 50 گرم برگ بنفشه عطری می ریزند و پس از مدت 12 ساعت نصف آنرا به مصرف شستشوی پاها می رسانند.» درمان با گیاهان »

نسخه شماره 20: شیره برگهای ریحان برای معالجه بی خوابی شدید مصرف می شود.

طرز تهیه: یک قاشق کوچک غذا خوری از برگهای تازه یا خشک آنرا در یک فنجان آبجوش بریزند و در یک روز دو فنجان از آنرا میل کنند.» درمان با گیاهان »

تولید داروی ضد اضطراب و خواب آور ایرانی از 3 گیاه

پژوهشگران مرکز رشد سازمان پژوهش های علمی و صنعتی ایران با استفاده از گیاهان دارویی توانستند دارویی برای کاهش استرس و اضطراب ارائه دهند.

احمد راشت - مجری طرح در گفتگو با خبرنگار مهر، استرس و اضطراب را از جمله عوارض شایع در بسیاری از جوامع دانست و گفت: این عارضه حتی زمانی

که فرد از خواب بیدار می شود نیز با وی همراه است.

وی از تولید دارویی برای کاهش اضطراب با استفاده از گیاهان دارویی خبر داد و اظهار داشت: این داروی گیاهی که به صورت قطره تولید شده است قادر است اضطراب و استرس را از فرد دور نگهدارد.

راشت با اشاره به گیاهان دارویی استفاده شده در این دارو، خاطر نشان کرد: این دارو با استفاده از 3 گیاه دارویی سنبل الطیب یا علف گربه (Valeriana officinalis) بادرنجبویه یا ملیس (Melissa officinalis) و گل هزار چشم (Hypericum perforatum) تولید شده است.

سه گیاه دارویی ملیس، علف گربه و گل هزار چشم برای تولید دو گیاه دارویی

مجری طرح تولید داروی گیاهی خواب آور با استفاده از گیاهان دارویی را از دیگر دستاوردهای تحقیقاتی خود نام برد و یادآور شد: برخی از افراد دارای خواب سطحی هستند و یا در هنگام بیدار شدن از خواب گرفتگی عضلانی دارند که برای رفع این مشکل اقدام به تولید گیاه دارویی کردیم.

راشت با اشاره به جزئیات این داروی گیاهی یادآور شد: این دارو با استفاده از گیاه دارویی علف گربه تولید شد.

وی با تاکید بر اینکه این داروها آماده تولید هستند، ادامه داد: برای تولید این داروها نیاز است تا گیاهان دارویی را به صورت ارگانیک و عاری از کود و سم تولید کنیم چرا که استفاده از این مواد ممکن است در داروی تولیدی اثرات نامطلوبی داشته باشد از این رو باید مزرعه ای در اختیار داشته باشیم تا این گیاهان را تولید کنیم.

راشت اضافه کرد: از این رو استاندار قول همکاری و واگذاری زمین را به ما دادند ولی زمین هایی که به ما واگذار می شد تا فاقد کاربری زراعی است و یا دارای مشکلاتی در واگذاری آنها وجود دارد از این رو تاکنون موفق به تولید این داروها نشدیم.

وی با بیان اینکه کارخانه تولید این داروها در اردبیل تاسیس شده است یادآور شد: این در حالی است که زمینی نداریم که مواد اولیه این کارخانه را تامین کنیم

ضمن آنکه بررسی های انجام شده نشان داد که این استان مناسب برای تولید گیاهان دارویی است و کلیه فاکتورهایی که مواد اولیه در گیاه شکل بگیرد در این استان وجود دارد.

راشت اطلاع نداشتن مسئولان از قوانین در استان های کشور به جز تهران را از دیگر موانع عدم اجرای این طرح نام برد و اظهار داشت: کارشناسان حوزه های مختلف علمی در استان ها وجود ندارد از این رو پرونده های درخواست مجدداً به تهران ارجاع داده می شود که سیر طولانی برای بررسی نیاز دارد.

صفحات

## فواید گردو؟

### اشاره

- 1) کاهش کلسترول کل
  - 2) کاهش LDL کلسترول
  - 3) افزایش HDL کلسترول
  - 4) افزایش قابلیت ارتجاعی رگ های بدن
  - 5) محافظت در برابر بیماری قلبی
- موسسه غذا و دارو پیشنهاد کرده است که برای سلامت قلب روزانه؟؟ گرم گردو بخورید.
- 6) افزایش قدرت ذهن و هوش
  - 7) مفید برای تنگی نفس
  - 8) جلوگیری از ورم مفاصل
  - 9) مفید در بیماری های پوست نظیر: اگزما و پسوریازیس) به وجود آمدن لکه های قرمز رنگ در پوست )
  - 10) ضد سرطان
  - 11) دارای آنتی اکسیدان. در بین آجیل ها، آنتی اکسیدان گردو و شاه بلوط از همه بیشتر است.
  - 12) محافظت از سیستم ایمنی
  - 13) جلوگیری از لخته خون



14 (تنظیم سوخت و ساز در بدن)

15 (تنظیم فشار خون)

16 (تنظیم قند خون)

17 (جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر)

18 (جلوگیری از سنگ کیسه صفرا)

19 (حفاظت از استخوان)

20 (روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است و جذب مواد غذایی را آسان می کند).

21 (کودکانی که مقدار امگا؟ در برنامه ی غذایی شان کم است، اختلالاتی مانند بیش فعالی یا هایپراکتیوی، مشکلات رفتاری، کج خلقی و مشکلات خواب در آنها زیاد است).

22 (زنانی که در هفته ؟؟ گرم آجیل و بادام زمینی مصرف می کنند، 23 درصد احتمال پیشرفت سنگ کیسه صفرا را کم می کنند).

24 (اگر می خواهید خواب آرامی داشته باشید، برای شام، سالاد سبزیجات به همراه گردو مصرف کنید).

گرچه فواید زیادی در آجیل پنهان است، بعضی ها به گمان این که آجیل موجب افزایش وزن می شوند، از خوردن گردو و دیگر آجیل ها امتناع می کنند. ولی ثابت شده است، افرادی که حداقل ؟ بار در هفته آجیل مصرف می کنند، احتمال افزایش وزن در آنها به مراتب کمتر از آنهایی است که اصلا آجیل مصرف نمی کنند. پس به گمان این که اگر گردو یا آجیل بخورید چاق می شوید، این غذای بسیار خوشمزه و مفید را از خود دور نکنید.

؟ ویتامین ها و عناصر معدنی موجود در گردو:

؟ گردو بهترین منبع منگنز و مس می باشد.

؟ در گردو، منیزیم و فسفر نیز وجود دارد. مقداری روی، آهن، کلسیم و سلنیوم نیز پیدا شده است.

؟ گردو مقدار کمی سدیم یا نمک دارد.

؟ گردو حاوی بیشترین مقدار ویتامین های B42 B و B) پانتوتتیک اسید (می باشد.

؟ در گردو ویتامین هایی نظیر E43 B و B نیز وجود دارد.

کالری گردو زیاد است. حدود؟؟؟ کالری در هر؟؟؟ گرم گردو وجود دارد. لذا بهتر است روزی که می خواهید گردو مصرف کنید، کالری آن را محاسبه کرده و از کالری روزانه خود کم کنید. به این ترتیب ترس از چاق شدن را نخواهید داشت؛ برای مثال، اگر کالری مورد نیاز شما در روز؟؟؟ کالری است و شما؟؟؟ کالری گردو مصرف می کنید، لذا می توانید؟؟؟ کالری باقی مانده را از مواد غذایی مختلف دریافت کنید.

ولی اگر می خواهید گردو میل کنید و همانند روزهای گذشته غذاهای روزانه خود را نیز مصرف کنید، این نکته را از یاد نبرید که باید؟؟؟ دقیقه پیاده روی کنید تا انرژی دریافت شده از گردو، بسوزد.

؟ گردو در حدود؟ / گرم فیبر دارد.

منبع: آفتاب

زیان گردو

به هیچ وجه نباید در خوردن گردو افراط و از پنج عدد در روز بیشتر مصرف بشود زیرا برای سلامتی زیان آور است. در ضمن لته ها و زبان و گلو را می آزارد.

کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورند. افراد چاق نیز باید از آن پرهیز کنند. خوابیدن در زیر درخت گردو به علت صدور فراوان گاز کربنیک در شب خطرناک است.

گردو درخت زیبایی است که ارتفاع آن میتواند به 20 متر برسد. مغز گردو دارای پروتئین، قند، آب و ویتامین، املاح معدنی و همچنین مواد چربی است. مقدار فسفر موجود در گردو با ماهی و برنج و حتی تخم مرغ نیز برابری میکند. برگ و پوست گردو مقوی و تصفیه کننده خون است. برگها و پوست آن بخصوص بخاطر ماده تلخ و تانن آن در مداوای بیماریهای جلدی و خنازیر مفید واقع می شوند.

ص: 213

## مهمترین خواص گردو:

درمان ورم روده و معده: 15 تا 20 گرم برگ گردو را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید، برای ورم معده و روده به به عنوان کرم کش 3 فنجان در روز از این دم کرده را بنوشید.

درمان خستگی و ورم: دم کرده 50 گرم برگ گردو در یک لیتر آب را در آب وان بریزید این حمام آرام بخش خستگی است و ورم را بر طرف می کند همچنین در مورد مداوای سرمازدگی و بیماریهای پوستی تجویز میشود.

درمان ورم لثه و لوزه: دم کرده فوق را به میزان حجمش با آب رقیق کنید و آنرا غرغره کنید تا ورم لثه و لوزه شما درمان شود.

درمان کم خونی: جوشانده برگ یا پوست سبزگردو برابر تجویز فوق درمان کم خونی و ضعف است. 20 تا 30 گرم از پوست سبز گردو یا خشک آن را در یک لیتر آب به مدت یک ربع بجوشانید و صاف کنید و قبل از هر وعده غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است.

گردو مسکن دل پیچه است.

اگر از گردو و عسل مربا درست کنید برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک نیروی جنسی مفید است.

مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می کند.

خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند.

پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است.

خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است.

گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است.

اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می کند.

دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است.

50 گرم برگ گردو را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید

این جوشانده برای شست و شوی زخم ها و التیام آنها بسیار مفید است.

دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است.

جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سر درد، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است.

شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می برد.

قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می دهد.

برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می برد.

اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد.

چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند.

### خواص روغن گردو:

روغن گردو: روغنی است با رنگ طلایی و طعم مطبوع گردو، حاوی امگا 3 ( دارای اسیدهای چرب اشباع نشده، بازکننده عروق و برطرف کننده چربی های مضر است.

روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است و جذب مواد غذایی را آسان می کند.

برای رفع درد مفاصل 4 قاشق غذاخوری به صورت استعمال خارجی مصرف می شود.

گردو ( نام علمی: جنس *Juglans*) درختی است گلدار (*Magnoliophyta*) از رده دولپه ای ها) (*Magnoliopsida*) از تیره توس ها) (*Fagales*) خانواده گردوها) (*Juglandaceae*).

نام گردو به هر گونه درخت از خانواده گردو اطلاق می شود. آنها درختانی برگریز هستند به ارتفاع؟؟-؟؟ متر، با برگهای شانه ای به طول؟؟-؟؟ سانتیمتر، تعداد؟؟-؟؟ برگچه و جوانه ها دارای درونه حفره دار هستند که این ویژگی در همه بال میوه ای ها) (*Pterocarya*) مشترک است بجز گردوهای امریکایی) (*Carya*) در همین خانواده.

یکی از معروفترین مناطق کشت گردو و مرغوبترین نوع گردوی ایرانی گردوی شه‌میرزاد) بهشت گمشده در کویر سمنان (می باشد. پس از شه‌میرزاد معروفترین مناطق کشت گردو در ایران منطقه نقرش در استان مرکزی است.

شاید معروف ترین اعضای این رده گردوی سیاه) (*Juglans nigra*) متعلق به شرق امریکای شمالی و گردوی ایرانی یا معمولی) (*Juglans regia*) که بومی بالکان در جنوب شرقی اروپا، مرکز و جنوب غربی آسیا تا هیمالایا و جنوب غربی چین است، باشد.

گردوی معمولی را در امریکا اغلب ولی به صورت نادرست گردوی انگلیسی می نامند.) این گونه بومی انگلیسی نیست .)

این دو گونه از نظر چوب قابل توجهی که دارند دارای اهمیت می باشند.

گریانه های گردو به علت دارا بودن مقدار زیادی رنگ زرد ج قهوه ای، منبع مهمی برای رنگ به شمار می رود.

دانه تمامی گونه هایی که در بالا به آنها اشاره شد و سایر گونه ها، خوراکی هستند اما گردوهایی که در فروشگاهها موجود می باشند از نوع گردوی ایرانی هستند. نوع باغی که به جهت پوسته های نازک مغز. پایداری در مناطق معتدله انتخاب گشت را گهگاه گردوی کارپات می نامند. گردو سرشار از روغن است و بصورت گسترده هم به شکل تازه و هم در غذا خورده می شود. آنها را باید در مکانهای خشک و خنک نگهداری کرد چون در شرایط گرم در مدت چند هفته - بویژه پس از کندن پوسته آن، فاسد می شوند.

ترکیبات شیمیایی:

مغز گردو دارای چند اسید آلی، مقدر کمی اسانس، اگزالات آهک و ویتامینهای A,B,C,D,E می باشد. همچنین مغز گردو دارای مقدر کمی)؟؟؟% (ارسنیک است.

برگ درخت گردو دارای ؟ درصد اینوزیت، اسید الاژیک، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقدری پارافین، تانن، مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیم، باریوم و همچنین کاروتن است.

پوسته گوشتدار میوه سبز گردو دارای امولسیون، قند و اسیدهای آلی مانند

اسید سیتریک، اسید مالیک، فسفات‌ها و اگزالات کلسیم است.

عصاره برگ درخت گردو خاصیت میکروب کشی و باکتری کشی درد

### **در صد گرم مغز گردو خام و خشک مواد زیر موجود است**

آب 5/3 گرم

پروتئین 8/14 گرم

مواد چربی 65 گرم

مواد نشاسته ای 13 گرم

کلسیم 100 میلی گرم

فسفر 380 میلی گرم

آهن 3 میلی گرم

سدیم 3 میلی گرم

پتاسیم 50 میلی گرم

ویتامین آ 30 واحد

ویتامین ب 1 35/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 12/0 میلی گرم

ویتامین ث 2 میلی گرم

### **خواص داروئی:**

گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است روغن گردو که از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می شد است روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و باسانی تند) اکسیده (می شود.؟ (گردو خون ساز و تصفیه کننده خون است

1 (گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است

2 (گردو مسکن دل پیچه است

3) اگر از گردو و عسل و مربا درست کنید برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک

ص: 217

نیروی جنسی مفید است.

4) مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می کند

5) خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند

6) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است

7) خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است

9) گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است

(اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می کند)

10) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است

11) گرم برگ گردو را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم ها و التیام آنها بسیار مفید است.

12) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است

13) جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سر درد، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است

14) (شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می برد

15) (قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می دهد.

16) (برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می برد.

17) (اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد

19) (چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند

گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بر این بود که گردو سر درد را معالجه می کند حتی شواهد دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا در باغ های معلق بابل وجود دارد. گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه و خورده می شود و از آن در تهیه برخی از غذاها استفاده می شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین E است.

مقدار فسفر موجود در گردو با ماهی و برنج و حتی تخم مرغ نیز برابری می کند.

برگ و پوست گردو مقوی و تصفیه کننده خون است. برگها و پوست آن بخصوص بخاطر ماده تلخ و تانن آن در مداوای بیماری های پوستی و خنازیر مفید واقع می شوند.

مهم ترین خواص گردو:

درمان ورم روده و معده:؟؟؟ تا؟؟؟ گرم برگ گردو را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید، برای ورم معده و روده. به به عنوان کرم کش؟ فنجان در روز از این دم کرده را بنوشید. درمان خستگی و ورم: دم کرده؟؟؟ گرم برگ گردو در یک لیتر آب را در آب وان بریزید این حمام آرام بخش خستگی ست و ورم را بر طرف می کند همچنین در مورد مداوای سرمازدگی و بیماریهای پوستی تجویز می شود.

درمان ورم لثه و لوزه: دم کرده فوق را به میزان حجمش با آب رقیق کنید و آن را غرغره کنید تا ورم لثه و لوزه شما درمان شود.

درمان کم خونی: جوشانده برگ یا پوست سبزگردو برابر تجویز فوق درمان کم خونی و ضعف است.؟؟؟ تا؟؟؟ گرم از پوست سبز گردو یا خشک آن را در یک لیتر آب به مدت یک ربع بجوشانید و صاف کنید و قبل از هر وعده غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

گردو از بروز حمله قلبی جلوگیری می کند

گردو علاوه بر اینکه یک میوه خوشمزه است مزایای فراوانی برای سلامتی دارد که یکی از مهمترین آنها وجود چربی امگا ج 3 در گردو است.

به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، مطالعات جدید نشان می دهد که گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ج 3 است. ماهی شناخته شده ترین منبع این گروه از چربی های مفید است اما گردو حاوی نوع امگا ج 3 با عنوان اسید آلفا لینولینیک (ALA) است.

لازم به ذکر است اگر برگ خشک شده گردو را در داخل کیسه برنج قرار دهیم دیگر احتیاج به مصرف قرص برنج نخواهیم داشت برگ گردو انواع حشرات موذی را از برنج دور خواهد کرد

گردوی تازه برنگ سفید با پوست زرد روشن است. مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگهداری کنید تا کهنه نشود.

مضرات: گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود.

مخصوصاً گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولاً بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود.

به هیچ وجه نباید در خوردن گردو افراط و از پنج عدد در روز بیشتر مصرف بشود زیرا برای سلامتی زیان آور است. درضمن لته ها و زبان و گلو را می آزارد.

کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورند. افراد چاق نیز باید از آن پرهیز کنند. خوابیدن در زیر درخت گردو به علت صدور فراوان گاز کربنیک در شب خطرناک است

### غذاهایی که در طول رژیم باید از مصرف آنها خودداری کرد یا مصرف

آنها را به حداقل رساند:

1 - حذف کامل چربی های مرئی (چربی هایی که با چشم دیده می شوند)، چربی های اشباع شده و چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند مثل: گوشت های قرمز که چربی در لابه لای بافت آنها قرار دارد، کره، روغن های نباتی جامد، پیه و دنبه، پوست مرغ، خامه، مایونز و...

2 - حذف لبنیات پرچرب و جایگزین کردن آن با انواع کم چرب (زیر 5/1 درصد چربی (یا بدون چربی، شامل خامه ها، پنیرهای خامه ای) گودا، پیتزا و...، ماست های پرچرب، سرشیر و...)

- 3 - حذف کامل مصرف بعضی از غذاهای دریایی که حاوی کلسترول بالا هستند، مثل: خرچنگ، میگو، خاویار، صدف.
- 4 - مصرف حداکثر 2 عدد زرده تخم مرغ در هفته و استفاده از سفیده به شکل آب پز مانعی ندارد.
- 5 - حذف کربوهیدرات های ساده مثل مواد قندی (قند، شکر، مربا، کارامل، ژله، نوشابه و...).
- 6 - حذف بیسکوئیت ها و شیرینی هایی که در بازار وجود دارد و در تهیه آنها از کره و روغن های جامد و آردهای سفید استفاده شده است، همچنین غلات صبحانه ای، کیک ها، کلوچه و پیراشکی.
- 7 - حذف شیرهای فرآوری شده مثل: شیرکائو، شیرقهوه و شیرموز با ماندگاری بالا که حاوی افزودنی هستند.
- 8 - مصرف امعاء و احشاء مثل: کله پاچه، جگر و مغز که کلسترول بالا دارند ( خوراک دل که کاملاً چربی آن گرفته شده باشد مانعی ندارد. )
- 9 - آبگوشت ها و خورشت های چربی گرفته شده مصرف شده یا بدون چربی طبخ شود، در حین پخت، روغن های جامد و کره اضافه نشود.
- 10 - حذف آجیل در افراد با کلسترول بالا لزومی ندارد و افراد با تری گلیسیرید بالا، باید مغزهای گیاهی را هم محدود کنند زیرا تری گلیسیرید در برابر کاهش، مقاومت بیشتری نشان می دهد. بادام زمینی در هر دو مورد ممنوع است.
- 11 - اعتدال در مصرف کربوهیدرات های کمپلکس شامل: برنج، نان سفید، آرد های بدون سبوس، بیسکوئیت های کم چرب، ماکارونی و سیب زمینی ( البته سیب زمینی به شکل آب پز همراه مقداری سبزی تازه یا خشک مثل نعنای و آویشن و لیمو سودمند نیز هست.
- 12 - در افراد با تری گلیسیرید بالا توصیه می شود میوه های خیلی شیرین ( موز، گلابی، خربزه، زرد آلو، خرمالو و... ) محدود شده و آب میوه های شیرین و صنعتی حذف شود.
- 13 - محصولات فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که در حین فرآیند، مقدار

زیادی چربی های اشباع و افزودنی های ادویه ای به آنها اضافه شده، بهتر است حذف یا محدود شود.

مواردی که شایسته است در رژیم غذایی رعایت شود:

- 1 - برنج به شکل کته و بدون روغن طبخ شده و سپس در خاتمه پخت به آن روغن اضافه شود که اگر از انواع مایع باشد بهتر است.
- 2 - طبخ انواع غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا در ماکروویو بدون نیاز به سرخ کردن صورت گیرد.
- 3 - گنجاندن سبزی ها و میوه های تازه به مقدار زیاد در برنامه غذایی روزانه ( کرفس، لوبیاسبز، هویج، مارچوبه، بروکلی، کدو و...)
- 4 - مصرف روزانه 2/1 لیوان هویج رنده شده در روز.
- 5 - مصرف روزانه یک عدد سیب با پوست، خصوصا در افراد با کلسترول بالا.
- 6 - استفاده از ادویه مفید زرد چوبه به میزان متعادل تحقیقات جدید حاکی از این است که زردچوبه حاوی ماده مفید کورکومین است و در کاهش کلسترول و گرفتگی عروق بسیار کارآمد است.
- 7 - مصرف مایعات فراوان به میزان 7-8 لیوان آب سالم و گوارا در روز.
- 8 - پیاده روی سه بار در هفته و هر دفعه 20 تا 30 دقیقه.
- 9 - مصرف منابع ویتامین C مثل: گوجه فرنگی، لیمو ترش، جعفری، توت فرنگی، فلفل دلمه و مرکبات و سبزی های تازه.
- 10 - استفاده حداقل 2 بار در هفته از ماهی به علت داشتن اسیدهای چرب و امگا 3 و دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی.
- 11 - استفاده از کدو و شوید با ماست های کم چرب به عنوان میان وعده.
- 12 - مصرف لبنیات (شیر، ماست، دوغ زیر 5/2 درصد چربی )
- 13 - استفاده حتی الامکان از گوشت های سفید ( مرغ، ماهی، بوقلمون و...)

منبع: [www.iranhealers.com](http://www.iranhealers.com)

سلامت «عادی»

نسخه ای گیاهی برای کاهش چربی خون

ص: 222

آلبالو، گیلاس، نارنج، لیموترش و گریپ فروت نیز از میوه هایی هستند که مصرفشان هم به صورت آب میوه و هم میوه تازه چربی و کلسترول خون را کاهش می دهد.

چربی های موجود در خون به دو گروه تری گلیسرید و کلسترول تقسیم می شوند.

شاید این سوال در ذهن شما هم باشد که منظور از «چربی خون» چیست؟

### **در مورد چربی خون چه می دانید؟**

در این باره باید گفت که چربی خون عبارتست از بالا رفتن مقدار تری گلیسرید یا کلسترول از مقدار طبیعی آنها در خون. میزان این مواد در خون در اثر مصرف مواد غذایی بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی، افزایش می یابد.

افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟

افزایش چربی خون با تجمع در دیواره رگ ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می شود. درمان به موقع و مناسب افزایش چربی خون، نه تنها قادر است از تنگی عروق قلبی جلوگیری کند، بلکه می تواند از پیشرفت آن نیز جلوگیری کرده و حتی باعث بهبود آن شود.

از چه سنی باید چربی خون را آزمایش کنید؟

به طور کلی، عموم افراد جامعه باید از سن 20 سالگی نسبت به آزمایش چربی خون خود اقدام کنند. چنانچه سطح چربی خون شما طبیعی است، هر پنج سال یک بار) از سن 20 سالگی به بعد (و در صورت بالا بودن چربی خون، باید هر دو تا شش ماه، یک بار چربی خون خود را آزمایش کنید. به منظور حذف اثر چربی موجود در غذا، ضروری است آزمایش چربی خون پس از 12 تا 14 ساعت ناشتا بودن انجام شود. این کار دقت آزمایش را افزایش می دهد.

## رژیم غذایی برای چربی خون بالا

درواقع کلسترول علاوه بر دریافت، از طریق رژیم در سلول های کبدی نیز ساخته می شود که این مسئله اخیر می تواند موجب بالا رفتن ساخت و ساز شود و بهتر است...

بالا بودن چربی های خون جزو شایع ترین اختلالات تغذیه ای به شمار می آید که به اشکال مختلف مثل بالا بودن کلسترول خون، بالا بودن تری گلیسرید و بالا بودن LDL کلسترول بد (یا پایین بودن) HDL کلسترول خوب (قابل بررسی است).

در واقع کلسترول علاوه بر دریافت، از طریق رژیم در سلول های کبدی نیز ساخته می شود که این مسئله اخیر می تواند بر اساس سابقه خانوادگی موجب بالا رفتن ساخت و ساز شود و بهتر است تمامی افراد چنین خانواده هایی تحت رژیم کم کلسترول قرار گیرند.

افزایش کلسترول خون مگر در مواردی که بسیار بیشتر از حد طبیعی باشد) که معمولاً با سرگیجه همراه است (به خودی خود نشانه هایی ندارد و مشخص نمی تواند متوجه آن شود، مگر اینکه از خون او آزمایش به عمل آید..

در واقع محدوده مطلوب برای چربی های خون عبارت است از:

کلسترول: کمتر از 180-200 میلی گرم در دسی لیتر

تری گلیسرید: کمتر از 200 میلی گرم در دسی لیتر

LDL: کمتر از 160 میلی گرم در دسی لیتر

HDL: برای آقایان بین 40-50 میلی گرم در دسی لیتر و برای خانم ها بین 50-60 که HDL زیر 35 خطرناک است.

### چند توصیه برای مراقبت از چربی خون:

- 1 - هوشیار باشید که افراد لاغر هم به کلسترول بالا دچار می شوند.
- 2 - خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می توان با ایجاد تغییرات غذایی که موجب کاهش چربی خون می شود، کاهش داد.
- 3 - باید به دقت غذاهای روزانه خود را بررسی کنید. این کار را حتی زمانی که

غذاهای بیرون از منزل را مصرف می کنید نیز انجام دهید.

4- انتخاب غذاهای کم چربی به معنی خوردن تنها نان و آب نیست. شما می توانید غذاهای متنوع و لذت بخشی میل کنید.

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی، می تواند به کاهش مقدار چربی خون کمک کند:

5- به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را آب پز، بخارپز و یا کباب کنید.

6- به جای پنیر و شیر چرب، از انواع کم چرب استفاده کنید.

7- مصرف شیرینی، کلوچه، کیک و فرآورده های لبنی پرچرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما، بیسکویت، چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، مغز، سیرابی و قلو، میگو، خرچنگ و صدف را محدود کنید.

8- از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی های قابل مشاهده را جدا کنید. از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

9- در رژیم غذایی خود از سیر استفاده کنید. سیر خام یا کمی پخته شده، به میزان یک تا دو حبه در روز تاثیر مناسبی دارد. مصرف سیر همچنین می تواند علاوه بر چربی، میزان فشار خون را نیز کاهش دهد.

10- مصرف سبزیجات مانند کاهو و هویج (و میوه ها مانند سیب، زردآلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت فرنگی را افزایش دهید.

11- به طور کلی تمام مواد غذایی گیاهی مانند سبزیجات، حبوبات و غلات فاقد کلسترول اند، اما در بین آنها موادی مانند جو، کدو، شوید و سیر اثر ضد کلسترول بسیار قوی تری را بروز می دهند. سویا نیز باعث کاهش کلسترول خون می شود.

12- مصرف نان و غلات سبوس دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و... را افزایش دهید.

13- دانه کتان (بزرک مصرف کنید؛ چرا که پوسته سفت و غیر قابل هضمی دارد. بهتر است در آب خیسانده شود. مقدار مصرف آن 2.5 قاشق چای خوری و

سه مرتبه در روز است. برخی از متخصصان تغذیه نیز تا 4 قاشق غذاخوری در روز را توصیه می کنند.

14 - مصرف آجیل ها و مغزهای برشته نشده و فاقد نمک به ویژه بادام و گردو را افزایش دهید.

15 - روزانه دو عدد سیب یا پرتقال، چند عدد توت فرنگی بویژه پس از غذا میل کنید که باعث کاهش جذب کلسترول مصرف شده با غذا می شود.

16 - حتما در کنار غذا، سبزی خوردن و یا سالاد تهیه شده با هویج زیاد و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) را میل کنید.

17 - مصرف تخم مرغ را به هفته ای سه عدد کاهش دهید.

18 - میگو، دل، جگر، قلوه، کله پاچه و مغز مصرف نکنید.

19 - مصرف خامه و کره ممنوع است. علاوه بر آن از روغن های حیوانی و روغن های جامد پرهیز کنید و از روغن های زیتون، آفتاب گردان، سویا و بادام زمینی استفاده کنید.

20 - مبتلایان به کلسترول خون بالا و بیماران قلبی نباید روغن نارگیل و روغن پالم (مصرف کنند).

البته باید تاکید کرد هر چند برخی موارد ذکر شده سطح چربی خون را بالا می برند اما این موضوع به معنی مصرف نکردن مطلق آنها نیست. به عنوان مثال برای مصرف شیر، پنیر و ماست نوع کم چرب و یا بدون چربی آن را خریداری کنید و یا مصرف تخم مرغ، بستنی و پنیر را به دو مرتبه در هفته کاهش دهید.

از طرف دیگر یک رژیم غذایی مناسب می تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد؛ موارد دیگری نیز وجود دارند که باید آنها را رعایت کرد. پس برای اینکه قلبی سالم داشته باشید:

### **- از استرس های خود بکاهید.**

- سیگار را ترک کنید. اگر سیگار می کشید و کلسترول خونتان بالاست، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در شما زیاد است.

- وزن تان را در محدوده مطلوب و ایده آل نگه دارید. در صورت وجود اضافه وزن، طبق نظر متخصص تغذیه برای کاستن از وزن خود کوشش کنید.

- به طور مرتب ورزش کنید. ورزش باعث کاهش وزن و تقویت قلب می شود. در مورد نوع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

نسخه ای گیاهی برای کاهش چربی خون

بیشتر گیاهان (سبزی ها و میوه ها) به علت فیبر و الیافی که دارند، باعث کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون می شوند.

البته تأثیر گیاهان در کاهش چربی خون یکسان نیست، تأثیر برخی از آن ها بیشتر است و به دلیل خاصیتی که در کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون دارند، برای تهیه دارو استفاده می شوند.

بین گیاهان، سیر بیشترین قدرت را در کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون دارد و بیش از 100 صنعت داروسازی در دنیا از سیر، فرآورده های دارویی تهیه کرده اند.

سیر علاوه بر کاهش کلسترول و تری گلیسرید، خاصیت ضد میکروبی و ویروسی دارد و فشارخون و قندخون را کاهش می دهد و خون را رقیق می کند.

برخی دیگر از گیاهان مانند خرفه و دانه کنگر فرنگی نیز تری گلیسرید خون را پایین می آورند و مصرفشان در بسیاری از کشورهای دنیا شایع است ولی متأسفانه در ایران استفاده از این گیاهان هنوز جا نیفتاده است.

میوه زیتون و روغن آن هم کلسترول را کاهش می دهند. مصرف برخی از روغن ها نیز HDL (کلسترول خوب) را بالا و LDL (کلسترول بد) را پایین می آورد مانند روغن بادام زمینی، هسته انگور، کنجد، ماهی و کتان. این روغن ها کلسترول و تری گلیسرید خون را هم پایین می آورند.

اگر بخواهیم 3 نوشیدنی را نام ببریم که هم فشارخون را پایین می آورند و هم کلسترول و تری گلیسرید را باید به آب گوجه فرنگی، آب انار و آب غوره اشاره کنیم که بهترین گزینه ها هستند. این 3 نوشیدنی هم می توانند بین وعده های غذایی و هم همراه غذا مصرف شوند.

آلبالو، گیلاس، نارنج، لیموترش و گریپ فروت نیز از میوه هایی هستند که

مصرفشان هم به صورت آب میوه و هم میوه تازه چربی و کلسترول خون را کاهش می دهد.

همچنین کدو حلوائی، جعفری، پیاز، جو، فلفل سبز، بادمجان و عدس نیز از جمله مواد غذایی ای هستند که به کاهش تری گلیسرید و کلسترول خون کمک می کنند.

البته باید دقت داشته باشید، این گیاهان باید به مقدار متناسب مصرف شوند و روش طبخشان نیز مورد توجه قرار گیرد.

### **با فلفل سیاه به جنگ چربی بروید**

فلفل سیاه به دلیل داشتن ماده «پیرین» که موجب طعم تند فلفل می شود، تشکیل سلول های جدید چربی را متوقف می کند و خاصیت ضد چربی دارد.

تحقیقات گذشته نشان می دهد که فلفل سیاه علاوه برداشتن مزیت های بسیار بر سلامتی، میزان چربی جریان خون را کاهش می دهد.

اکنون محققان طی تحقیقات آزمایشگاهی و مدل های کامپیوتری دریافته اند که «پیرین» در فعالیت ژنی که مسئول کنترل تشکیل سلول های جدید چربی است، دخالت می کند.

«پیرین» همچنین ممکن است فعالیت های زنجیره ای متابولیکی که در حفظ کنترل چربی نقش دارد را هدف قرار دهد.

پژوهشگران معتقدند که این یافته باعث استفاده وسیع از عصاره پیرین یا فلفل سیاه در جنگ با چربی و سایر بیماری های مربوطه خواهد شد.

### **کاهش چربی خون به خرفه**

مرتضی صفوی، متخصص تغذیه گفت: مصرف خرفه به صورت خام یا پخته موجب کاهش چربی خون و رفع التهاب بدن می شود در پزشکی طب سنتی ایران از خرفه برای رفع لاغری، رفع تشنگی و تقویت کننده قوای جسمانی استفاده می شود.

وی گفت: خرفه تصفیه کننده خون، تب بر و مُدر» ادرارآور «است همچنین این

گیاه صفراآور، ضد اسکوروبوت و کمبود ویتامین C است.

صفوی ادامه داد: از گیاه دارویی خرفه می توان به صورت استعمال خارجی برای رفع سوختگی، رفع میخچه، رفع دمل و جوش استفاده کرد.

وی بیان داشت: می توان از گیاه تازه خرفه به میزان 5 تا صد گرم روزی سه بار استفاده کرد که اثرات خوبی را بر بدن می گذارد.

برچسب ها: چربی خون، فیبر، تری گلیسرید، کلسترول

## سایر خبرهای خواص خوراکیها

### دارچین، ضد چربی خون و دیابت

دارچین در هر خانه ای پیدا می شود. هر خانم یا آقای آشپزی آن را می شناسد و مقداری از آن را در برخی غذاها به کار می برد اما شاید ندانید همین دارچین چه نقشی در جلوگیری از برخی بیماری ها دارد یا چه مقدار باید مصرف کرد که به جای فایده، ضرری به بدن نرساند.

دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد. دارچین تقریباً هیچ کالری ندارد، به همین خاطر دیابتی ها بدون خطر چاق شدن می توانند با افزودن دارچین طعم مطبوعی به غذای خود ببخشند.

هر گرم دارچین کمتر از؟ کالری دارد که بسیار اندک است.) در مصرف آن افراط نشود.)

گروهی از مطالعات نشان داده اند که عصاره؟ دارچین می تواند بر میزان فعالیت انسولین در بدن اثر گذاشته و آن را تشدید کند و بدین شکل میزان قند خون را کاهش دهد و سبب درمان دیابت و دیگر پارم ترها مانند سندرم متابولیک شود.

در یکی از این مطالعات که توسط محققان ایرانی بر روی 40 فرد مبتلا به دیابت به انجام رسید محققان بیماران را به دو دسته 22 نفره تقسیم نمودند. در این بررسی محققان مصرف روزانه 3 گرم دارچین را به مدت هشت هفته روی گروه اول بررسی کردند. علاوه بر میزان قند خون، وزن، قند، چربی بدن، فشار سیستولیک و

دیاستولیک، قند ناشتا، انسولین، HbA1c کلسترول کل، LDL46 HDL و آپولیپو پروتئین نیز در طول آزمایش اندازه گیری شد.

لازم به ذکر است در آغاز مطالعه هر دو گروه از نظر مشخصات، رژیم دریافتی و فعالیت بدنی مشابه بودند. بررسی نتایج مشخص نمود سطح گلوکز ناشتا، تری گلیسرید، وزن، نمایه توده بدنی (BMI) و HbA1c در گروهی که مکمل دارچین دریافت می کردند نسبت به گروه کنترل بسیار کاهش داشته است.

نکته عملی: بیماران مبتلا به دیابت می توانند با افزودن کمی دارچین به رژیم غذایی خود به حفظ سلامت بدنشان کمک کنند. افزودن روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی، میزان قند خون، کلسترول و چربی های خون را کاهش داده که این کاهش میزان کلسترول، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تاثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد. دارچین همچنین از بروز دیابت نوع دوم در افراد در معرض خطر جلوگیری می کند.

ویدا فاضل (کارشناس تغذیه)

منبع: جام جم

## فشار خون

### توصیه های مهم برای کاهش فشار خون

از آنجایی که بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر کنترل منظم آن وجود دارد، زیرا این بیماری مانند بالا بودن چربی های خون، می تواند برای سال ها بی سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد. از این رو مواردی به شکل توصیه وار در زیر مطرح می گردد و امید است با به کاربندی این موارد، به حل مشکل بالا بودن فشارخون پردازید:

1 - مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه می کنم.

ص: 230

یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C47 موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ ها می شود.

2 - مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.

3 - مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.

4 - تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز 4 وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می کنند، در نوجوانی فشار خون پایین تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می شوند، بیشتر است.

5 ج سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

6 - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

7 - نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

8 - از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده ی چند باره از روغن های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.

9 - از مصرف مواد حاوی افزودنی ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه ها هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی ها و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.

10 - چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا 1 ساعت پس از صرف

غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی ( مثل گل گاوزبان ) استفاده کنید.

11 - از مصرف نمک و غذاهای پُر نمک و ادویه پرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید ( زردچوبه - دارچین و... )، پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

12 - موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس ها و روغن های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون - روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

13 - مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی شماری هستند.

می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می کند.

14 - حداقل 3 بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

15 - از استرس پرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

16 - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

17 - ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه؟ سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.

18 - از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.

19 - سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گامی مؤثر در جهت کاهش فشار خون و از بین علل ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بردارید و جاده ی زندگی را با

همواری بیشتری طی کنید.

## عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

\* استرس:

هنگامی که در وضعیتی فوق العاده، اعم از تغییر موقعیت، اضطراب، عصبانیت و... قرار می گیریم، بدن ما فعالیت خود را با یک سری تغییرات سریع داخلی تنظیم می کند که یکی از مهم ترین آنها، آزاد شدن هورمون آدرنالین از غدد فوق کلیوی است که با افزایش تعداد ضربان قلب و تنگ کردن عروق به کمک یک سری ترشحات دیگر، منجر به بالا رفتن فشار خون و رسیدن خون اکسیژنه به عضلات و مغز می شود.

\* نمک:

ثابت شده است که شیوع فشار خون بالا- در مناطقی از جهان که مصرف نمک بالاست، بیشتر است. مصرف نمک زیاد از دوران شیرخوارگی پایه ای برای بالا رفتن فشار خون در سنین بالاتر خواهد شد. محدود کردن نمک در سال های بعدی برای بازگرداندن فشار خون به سطح مناسب کافی نیست و کمی منجر به بهبودی می شود.

یک قاشق چای خوری نمک حاوی 2300 میلی گرم سدیم است که این مقدار معادل کل مقدار مصرفی توصیه شده ی روزانه را تشکیل می دهد.

\* سیگار:

با اولین پک به سیگار یا پیپ، فشار خون سیستولیک تا 25 میلی متر جیوه افزایش می یابد و علت آن نیز، آزاد شدن آدرنالین است.

ص: 233

\* تصلب شرایین) سخت شدن دیواره رگ ها (:

تصلب شرایین علت اصلی پرفشاری مزمن خون است که عامل شروع آن، آسیب به جدار داخلی عروق است و به دنبال رسوب کلسیم، کلسترول و فیبرین و... در جدار عروق رخ می دهد.

### چاقی:

فشار خون بالا در افراد چاق، دو برابر افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن طبیعی هستند، شایع تر است. در این موارد، کاهش اندک وزن نیز به پایین آوردن فشار خون شما کمک می کند.

آسان ترین راه های کاهش فشار خون

یکی از بیماری هایی که از جمله مشکلات قلبی نیز محسوب می شود فشار خون بالاست. این بیماری عواقب بسیار بدی برای بدن دارد و گاهی ممکن است باعث مرگ نیز بشود. ج n

### آسان ترین راه های کاهش فشار خون

نیک صالحی: تا به حال قرص ها و آمپول های متفاوتی برای کنترل فشار خون و یا کاهش آن ساخته شده است که البته هر کدام عواقب مخصوص خودشان را دارند. این در حالی است که تنها با چند راه بسیار آسان می توانید فشار خون بالا را از بین ببرید.

\*\* اولین و البته راحت ترین راه قدم زدن است. یکی از مهمترین نکاتی که در این مورد باید رعایت کنید این است که قدم زدن برای کاهش فشار خون باید قدرتی باشد و میزان آن باید تقریباً یک ساعت در روز باشد.

\*\* کشیدن نفس عمیق می تواند کمک به سزایی به کاهش فشار خون شما کند.

صبح بعد از بیدار شدن از خواب و شب ها قبل از رفتن به رخت خواب به 5 دقیقه نفس عمیق بکشید تا اکسیژن کافی وارد رگ های شما شده و فشار خون شما تنظیم شود.

### **\*\* سیب زمینی و فشار خون**

یکی از بهترین راه های درمان فشار خون است. افرادی که فشار خون بالایی دارند باید روزانه به مقدار 2 هزار تا 4 هزار میلی گرم پتاسیم مصرف کنند. بهترین منبع برای بدست آوردن این پتاسیم سیب زمینی و یا گوجه فرنگی است.

**\*\*** نمک بزرگترین دشمن تمام بیماران فشار خون است. یکی از بزرگترین عاملان به وجود آمدن این بیماری نمک است پس باید در مصرف آن دقت لازم را داشته باشید و همچنین سعی کنید کمتر از آن استفاده کنید.

**\*\*** شکلات های تلخ منابع خوبی از ویتامین ها و همچنین مکمل های بدن هستند. محققان به این نتیجه رسیده اند که افرادی که بیشتر از شکلات تلخ استفاده می کنند رگ های خونی بسیار منعطف تری دارند و همچنین جریان خون در بدن آن ها روان تر است.

**\*\*** یکی از روش های بسیار آسان و البته کاربردی برای کاهش فشار خون نوشیدن چای در طول روز است. دانشمندان پی برده اند افرادی که روزانه از سه لیوان چای استفاده می کنند کمتر دچار بیماری فشار خون می شوند و رگ های بازتری دارند.

**\*\*** کار و مشغله های روزانه خودتان را کمتر کنید تا دچار استرس نشوید. یکی از دلایل به وجود آمدن فشار خون استرس است و البته کمتر کردن کار می تواند از این استرس نیز بکاهد و شما دیگر به فشار خون دچار نخواهید شد.

**\*\*** شاید بسیار عجیب به نظر برسد اما افرادی که در خواب خروپف می کنند بیشتر دچار فشار خون می شوند. این افراد باید سریع تر به پزشک مراجعه کنند.

خروپف باعث می شود تا راه نفس شما تنگ شده و سپس فشار خون شما بالا می رود.

**\*\* سویا یکی از موادی است که می تواند به شما در کاهش فشار خون کمک به سزایی کند. خوردن شیر سویا و یا استفاده از آن در غذا از جمله راه های استفاده از سویا است.**

**\*\* در انتها نیز مانند درمان هر بیماری دیگر ورزش را فراموش نکنید و البته توجه خاصی به میزان فشار خون تان همیشه داشته باشید.**

باشگاه خبرنگاران

گردآوری: گروه اینترنتی نیک صالحی

[/http://www.niksalehi.com/pezeshki](http://www.niksalehi.com/pezeshki)

### **خوراکی هایی علیه فشار خون بالا و فشار خون پایین**

فشار خون بالا- یکی از مهم ترین عوامل خطر زمینه ساز بیماری عروق تغذیه کننده قلب است که طی سال های اخیر شیوع آن افزایش چشمگیری داشته است به طوری که از هر 5 نفر یک نفر به فشار خون بالا مبتلاست...

فشار خون بالا سبب آسیب به کلیه (نارسایی کلیه)، چشم (اختلال بینایی)، قلب (سکته قلبی و مغزی) سکته مغزی (می شود. بر همین اساس است که فشار خون بالا بیماری خطرناکی به شمار می رود.

لازم است بدانید که فشار خون بالا بدون علامت است و شاید تا زمانی که منجر به بروز عوارض نشود تشخیص داده نمی شود. برای پی بردن به فشار خون بالا باید به طور مرتب) هر سه سال یکبار (فشار خون را اندازه گیری کرد.

به طور کلی دلایل اصلی بروز فشار خون ناشناخته است اما مهم ترین عوامل خطر شناسایی شده برای این بیماری سن بالا، چاقی، سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا، کم تحرکی، دیابت، مصرف زیاد نمک و الکل است. مواجهه با سرب موجود در هوای آلوده نیز می تواند موجب افزایش فشار خون شود.

بهبتر است بدانید با پیشگیری و کنترل این بیماری می توان از بروز عوارض و ناتوانی و مرگ و میر ناشی از آن به میزان قابل ملاحظه ای (44 درصد از سکته های قلبی و 25 درصد از بیماری عروق کرونر) کاست.

ص: 236

## تعریف و طبقه بندی فشار خون بالا:

برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که این نیرو فشار خون نام دارد و مولد آن قلب است.

از آنجا که پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریان ها نبض دار است، فشار خون شریانی بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است. ( سطح حداکثر یا سطح سیستولی در زمان انقباض قلب و سطح حداقل یا دیاستولی در زمان استراحت قلب به وجود می آید ).

غالباً فشار خون را در شریان بازویی اندازه می گیرند. در هر فرد فشار خون را در دو سطح حداکثر و حداقل اندازه گیری می کنند. در زمانی که قلب منقبض می شود، فشار به حداکثر مقدار خود می رسد، این سطح را فشار ماکزیمم یا سیستولی می نامند. سطح مینیمم یا دیاستولی در زمان استراحت قلب که فشار خون به حداقل مقدار خود می رسد، به دست می آید. هر دو سطح فشار خون به صورت دو عدد کنار هم یا به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه نشان داده می شود.

فشار خون طبیعی: فشار ماکزیمم کمتر از 140 میلی متر جیوه فشار می نیمم کمتر از 90 میلی متر جیوه.

فشار خون بالا: فشار ماکزیمم مساوی یا بیش از 140 میلی متر جیوه و فشار می نیمم مساوی یا بیش از 90 میلی متر جیوه.

- برای افرادی که بیماری عروق کرونر قلب، دیابت و بیماری کلیوی دارند فشار ماکزیمم مساوی یا بیش از 130 و فشار می نیمم مساوی یا بیش از 85 به عنوان فشار خون بالا در نظر گرفته می شود.

به منظور پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا نکات زیر را در زندگی روزانه مورد توجه قرار دهید:

- اگر افزایش وزن دارید با رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی آن را کاهش

دهید.

- خوراکی های سالم مانند سبزی ها، میوه ها، حبوبات و خوراکی های کم چرب میل کنید.

- کوشش کنید در حد امکان از میزان نگرانی های روزانه هر چه ممکن است بکاهید و شرایط سازگاری با محیط خود را فراهم کنید.

- مقدار مصرف نمک، الکل و کافئین را به حداقل ممکن برسانید.

کاهش وزن بدن و ورزش چه اثری در بهبودی بیماری فشار خون دارد؟

در اغلب افرادی که دچار افزایش وزن و چاقی هستند کاهش وزن سبب کاهش فشار خون می شود. ورزش و فعالیت بدنی نیز چون به کاهش وزن کمک می کند سبب پایین آوردن فشار خون می شود. همچنین به نظر می رسد که ورزش خود به تنهایی نیز سبب پایین آوردن فشار خون می شود.

چگونه مصرف نمک را کنترل کنیم؟

در بسیاری از افراد مصرف نمک زمینه افزایش فشار خون را فراهم می کند.

بنابراین آنان که گرفتار افزایش فشار خون هستند نباید بیشتر از 5 تا 6 گرم نمک در روز مصرف کنند. این مقدار تقریباً برابر با یک قاشق چای خوری است. اما بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید حتی از این مقدار هم کمتر نمک مصرف کنند که این مقدار را پزشک معالج برای این بیماران مشخص خواهد کرد.

- هرگز به غذای خود در سفره، نمک اضافه نکنید. هر نوشیدنی و یا غذای آماده ای که از فروشگاه می خرید حتماً به میزان نمک موجود در آن که اکثراً به نام سدیم (Sodium) مشخص می شود، توجه کنید.

استرس چه اثری در افزایش فشار خون دارد؟

استرس هم ممکن است سبب افزایش فشار خون شود. به این ترتیب باید کوشش کنید که آنچه را که سبب استرس در شما می شود تا آنجا که ممکن است برطرف کنید و اگر نتوانستید از پزشک خود کمک بگیرید. در این جا یادآوری می شود که برطرف کردن استرس و داشتن آرامش خاطر نه تنها در درمان بیماری

فشار خون بلکه در درمان هر بیماری دیگری موثر است.

## رژیم غذایی در بیماران با فشار خون بالا

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با فشار خون هستند. تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به فشار خون بالا باید مصرف سدیم را کاهش دهند. پتاسیم و کلسیم می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشار خون بالا موثرند. سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم هستند.

حبوبات نیز از این مواد غنی می باشند.

مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند.

دریافت کم این ویتامین با فشار خون بالا ارتباط دارد. خوردن گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشار خون بالا- توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد. ماهی را نیز می توان با شوید، فلفل قرمز یا سیاه، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک یا سایر سبزی ها معطر کرد. مصرف ماهی های با اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد حداقل دو بار در هفته توصیه می شود.

## از چه غذایی باید پرهیز کرد؟

افرادی که از فشار خون بالا رنج می برند باید از خوردن غذاهایی مانند:

سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس ها و کنسرو لوبیا که سرشار از سدیم هستند، پرهیز کنند. در طبخ به جای کره و روغن جامد نباتی بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، نوشابه های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ

## سیب زمینی

### اشاره

افزایش قوای بدن با خوردن سیب زمینی!!

مردم سیب زمینی پخته، تنوری و پوره سیب زمینی را به عنوان غذایی راحت می شناسند. سیب زمینی یک غذای اصلی و محصول سبزیجاتی بسیار مهم در جهان است و در تمام طول سال موجود می باشد.

توضیح سیب زمینی

بسیاری از مردم سیب زمینی را چه به صورت پوره، پخته یا سرخ شده، غذایی راحت می دانند. شاید این نشات گرفته از نام علمی سیب زمینی به نام *tubersum solanum* باشد. چون *solanum* برگرفته از کلمه لاتین به معنی "آرام بخش" است. نام سیب زمینی به ما می گوید که متعلق به خانواده *solanaceae* است که دیگر اعضای این خانواده، گوجه، بادمجان و فلفل دلمه است.

حدود 100 نوع سیب زمینی خوردنی در سائیز، شکل، رنگ و طعمهای مختلف وجود دارد. معمولاً آنها را به سیب زمینی های رسیده (سیب زمینی های بزرگی که ما با آنها آشناییم (و سیب زمینی های تازه) سیب زمینی هایی که قبل از رسیدن برداشت می شوند و خیلی ریز هستند (تقسیم می کنند. بعضی از انواع معروف سیب زمینی های رسیده، *Russet Burbank*, *White rose* و *katahdin* هستند و *Pontiac Red* و *Red Lesoda* دو نوع سیب زمینی تازه هستند.

پوست سیب زمینی به رنگهای قهوه ای، قرمز یا زرد است و ممکن است نرم یا سفت باشد، در حالیکه گوشت آن زرد یا سفید است. انواع دیگر سیب زمینی با پوستهایی به رنگ بنفش مایل به خاکستری با گوشت مخملی زیبا نیز وجود دارد.

سیب زمینی به خاطر مزه نشاسته دار خنثی آن در بسیاری از غذاها مورد استفاده

منشاء سیب زمینی منطقه کوهستانی آندان در آمریکای جنوبی است. محققان حدس می زنند که حدود 4000 تا 7000 سال، سرخ پوستانی که در این منطقه زندگی می کردند آن را کشت می کردند. بر خلاف دیگر غذاها، سیب زمینی در ارتفاعات بلند نیز رشد می کند، بنابراین غذایی معروف برای مردمان سخت کوش بود.

در قرن شانزدهم محققان اسپانیایی سیب زمینی را که در آمریکای جنوبی کشف کرده بودند به اروپا آوردند. چون سیب زمینی منبعی سرشار از ویتامین C است، برای پیشگیری از بیماری اسکوربوت (نوعی بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین C) در اسپانیا از آن به طور مداوم استفاده می شد. اسپانیا این محصول را به اروپا معرفی کرد، در حالیکه بعضی از مردم در ایتالیا و آلمان آن را مصرف می کردند ولی به صورت گسترده در اروپا مصرف نمی شد. در حقیقت این محصول در اروپا شهرت کمی داشت به اندازه ای که مردم تصور می کردند خوردن آن باعث بیماری جذام در انسان می شود. در ایرلند سیب زمینی ماده غذایی ارزان قیمت برای اقتصاد فقیر این کشور محسوب می شد. در سال 1845 و 1846 در ایرلند آفتی همه محصولات سیب زمینی را خراب کرد. این واقعه به نام قحطی سیب زمینی ایرلند شهرت یافت. حدود 4/3 میلیون نفر مردند و صدها هزار نفر برای یافتن این غذا به کشورهای دیگر مثل ایالت متحده مهاجرت کردند. امروزه این محصول یکی از معروفترین غذاها در سرتا سر جهان است و آمریکایی ها پول بیشتری نسبت به دیگر غذاها برای این محصول می پردازند. تولید کنندگان اصلی سیب زمینی در جهان فدرال روس، لهستان، چین و ایالت متحده هستند.

## فواید سیب زمینی

سیب زمینی یک منبع غذایی عامه پسند است. متأسفانه اکثر مردم سیب زمینی

را به صورت سرخ کرده در روغن فراوان یا چپس سیب زمینی و حتی سیب زمینی پخته را همراه با چربیهای مثل کره، خامه ترش، پنیر ذوب شده می خورند. این کار حتی سیب زمینی پخته را عاملی برای بروز حمله قلبی می سازد. از افزودن چربی اضافه و سرخ کردن آن اجتناب کنید. سیب زمینی پخته یک غذای استثنایی مفید با کالری کم، فیبر غذایی بالاست که قدرت دفاعی چشمگیری در برابر بیماریهای قلبی عروقی و سرطان دارد.

سیب زمینی غنی از ویتامین C49 B648 مس، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی است.

سیب زمینی همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی متنوعی است که فعالیت آنتی اکسیدانتی دارند، که از بین این مواد مغذی می توان به کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها و اسید سافنیک و همچنین غده پروتئینی منحصر به فردی چون پاتائین اشاره کرد که ضد رادیکالهای آزاد فعالیت می کنند.

مواد موجود در 100 گرم سیب زمینی

ویتامین C

15.74 میلی گرم

ویتامین B24.06 میلی گرم

مس 0.37 میلی گرم

پتاسیم 509.96 میلی گرم

منگنز 0.28 میلی گرم

تریپتوفان 0.04 گرم

فیبر 2.93 گرم

کاهش دهنده فشار خون

دانشمندان انگلستان، ترکیبات کاهش دهنده فشار خون به نام کوکوامینس را در سیب زمینی شناسایی کرده اند. قبلاً فقط در *lycium chinense* یک گیاه کمیاب که از پوست آن برای تهیه دم کرده ای در داروهای عطاری چینی یافت شده بود، ولی در نوع جدیدی از تحقیقات به نام متابولومیک، کوکوامینس در سیب زمینی هم یافت

شد.

تا آن زمان دانشمندان در زمان تجزیه و تحلیل ساختار یک گیاه باید می دانستند که به دنبال چه هستند و معمولاً در جستجوی ترکیبات مشخصی بودند. اما اکنون تکنیکهای متابولومیک، محققان را قادر به یافتن مواد غیر منتظره با تجزیه و تحلیل 100 و یا حتی 1000 مولکول کوچک تولید شده از یک ارگانسیم می سازد.

به جز سیب زمینی محققان روی گوجه فرنگی نیز تحقیق انجام داده اند چون این محصول هم جزء خانواده solanaceae-aslycium است.

ویتامین B6 سلولهای مغز را می سازد.

ویتامین B6 موجود در یک فنجان سیب زمینی پخته 21 درصد ارزش غذایی روزانه بدن را فراهم می سازد. ویتامین B6 در بیش از 100 نوع واکنش آنزیمی وجود دارد. آنزیمها پروتئینهایی هستند که به واکنشهای شیمیایی کمک می کنند، بنابراین ویتامین B6 در همه جای بدن فعال هستند. بسیاری از گروههای سازنده پروتئین، آمینواسیدها برای تولیدات خود به B6 نیاز دارند مانند اسیدهای ناکلیک استفاده شده در ایجاد DNA بدن. چون اسیدهای ناکلیک و آمینو بخشهای مهم در تشکیل سلول جدید هستند، ویتامین B6 برای تشکیل سلولهای جدید در بدن لازم و ضروری است. تولید Heme مرکز پروتئین گلبولهای قرمز خون (و فسفولیپیدها) ترکیبات غشای سلولی که ارتباط بین سلولها را فراهم می سازد (به وجود ویتامین B6 بستگی دارد).

ویتامین B6 سلول مغزی و فعالیت سیستم عصبی

ویتامین B6 نقشهای بسیاری در سیستم عصبی دارند، که بسیاری از آنها فعالیتها عصبی را شامل می شوند. B6 برای تولید amines آمینها ضروری است، که یک نوع پیام رسانی مولکولی یا فرستنده عصبی است که سیستم عصبی برای انتقال پیامها از یک عصب به عصب بعدی به آن نیاز دارد.

برای تولید سروتونین که کمبود آن باعث افسردگی می شود، ملاتونین، هورمونی که برای خواب شبانه به آن نیاز داریم، آدرنالین و نوراپی نفرین، هورمونهایی که به ما کمک می کند تا به استرس واکنش نشان دهیم و GABA برای عملکرد طبیعی مغز به

ویتامین B6 نیاز داریم.

ویتامین B6 محافظ در برابر بیماریهای قلبی عروقی

ویتامین B6 نقشی اساسی در متیلاسیون دارد، یک فرایند شیمیایی که در آن گروههای متیلیک از یک مولکول به مولکول دیگر منتقل می شوند. بسیاری از مراحل شیمیایی مهم در بدن به وسیله متیلاسیون انجام می شوند. مثلاً ژن‌ها در این روش می توانند فعال یا غیر فعال شوند. متیلاسیون برای سلامت قلب و عروق نیز مهم است. متیلاسیون یک مولکول خطرناک پتانسیل به نام هوموسیستین را به ترکیبی بی خطر تبدیل می کند. هوموسیستین مستقیماً می تواند به دیواره رگهای خونی آسیب برساند و پیشروی تصلب شرایین را افزایش دهد. مقدار زیاد هوموسیستین خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. خوردن غذاهای سرشار از ویتامین B6 میزان هوموسیستین را پائین نگه می دارد.

یک سیب زمینی 11 درصد فیبر روزانه بدن را مهیا می کند اما به یاد داشته باشید که فیبر سیب زمینی در پوست آن است. اگر می خواهید کلسترول پائین داشته باشید، از قولون سرطان به دور باشید، بدانید که خوردن پوست سیب زمینی بهتر از خوردن خود سیب زمینی است.

ویتامین B6 \_ انجام فعالیتهای پر قدرت

ویتامین B6 برای اختلال در گلیکوژن ضروری است، حالتی که قند در سلولهای ماهیچه ای و یا کبد ذخیره شده است، بنابراین این ویتامین نقش کلیدی در فعالیتهای ورزشی پر قدرت و استقامتی دارد.

چگونه انتخاب و ذخیره کنیم.

اغلب سیب زمینی در بسته های پلاستیکی عرضه می شود ولی بهتر است آنها را به صورت فله خریداری کنید. با این کار نه تنها می توانید سیب زمینی بدون عیب انتخاب کنید بلکه کیسه های پلاستیکی بعد از مدت کوتاهی مرطوب می شوند و باعث ایجاد عیب روی سیب زمینی می شود.

سیب زمینی باید سفت، با شکلی خوب بدون ضایعات و رطوبت و پوسیدگی

باشد. به علاوه سیب زمینی نباید جوانه زده یا سبز رنگ باشد، چون این نشان دهنده وجود آلکالوئید سمی solanine است که نه تنها طعم بدی دارد بلکه می تواند باعث ایجاد مشکلات جسمی مثل فشار خون و تنگی نفس، سردرد و اسهال شود. بعضی اوقات مغازه ها سیب زمینی را تمیز شده می فروشند. شما هرگز این کار را نکنید چون با شستن لایه محافظ آن از بین می رود و آن را در برابر باکتریها آسیب پذیر می کند. چون سیب زمینی را قبل از اینکه برسد برداشت می کنند، در برابر آسیب بسیار حساسند. دقت کنید که در هنگام خرید، آنهایی را بخرید که رنگ سبز و ضایعه نداشته باشد.

مناسب ترین روش برای ذخیره سیب زمینی، ذخیره آنه در جای خنک، تاریک، و خشک بین 45 تا 50 درجه فارنهایت (7-10 درجه سانتیگراد) است و در دمای بیشتر حتی دمای اتاق باعث ایجاد ضایعات روی آنها می شود. سیب زمینی را در معرض نور آفتاب قرار ندهید چون باعث ایجاد آلکالوئید سمی solanine در آنها می شود.

سیب زمینی را در فریزر ذخیره نکنید چون نشاسته آن به قند تبدیل می شود و مزه ناخوشایندی به سیب زمینی می دهد. همچنین آنها را در کنار پیاز قرار ندهید چون گازهای ساطع شده از آنها باعث فساد یکدیگر می شود. سیب زمینی را در کیسه های کاغذی ذخیره کنید.

سیب زمینی رسیده را می توان تا 2 ماه ذخیره کرد. آنها را مرتب بررسی کنید و ضایعات روی آنها را از بین ببرید، قبل از اینکه روی کیفیت آن تاثیر بگذارد. سیب زمینی تازه خیلی سریع فاسد می شود و بیشتر از یک هفته نمی توان آنها را ذخیره کرد.

سیب زمینی پخته در فریزر تا چند روز تازه می ماند. سیب زمینی کاملاً یخ نمی زند.

دستورات غذایی جدید و خوشمزه با سیب زمینی

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ

اختصاصی سیمرغ [www.seemorgh.com/health](http://www.seemorgh.com/health)

## خواص درمانی سیب زمینی

سیب زمینی گیاه بومی آمریکای جنوبی است و هنوز هم بصورت وحشی در شیلی و آرژانتین می‌روید. در قرن شانزدهم بوسیله اسپانیولی‌ها به اروپا برده شد و اکنون در اروپا و آمریکا از نظر مصرف اولین سبزی است.

سیب زمینی، خواص سیب زمینی، خواص دارویی

خواص: سیب زمینی POTATO

نام علمی Solanum tuberosum

سیب زمینی در تمام طول سال وجود دارد. سیب زمینی بدلیل داشتن مقدار ویتامین C ضد بیماری اسکوریبت است و کشورهاییکه از این گیاه استفاده می‌کردند هیچگاه مردم آنجا به این بیماری دچار نمی‌شدند.

ساقه هوایی سیب زمینی دارای بریدگیهایی مرکب از 7 تا 12 برگچه اصلی است و در فواصل این برگچه نیز برگچه‌هایی کوچکتر وجود دارد.

انواع مختلف سیب زمینی بر حسب رنگ گل و پوست غده‌های زیر زمینی آن تقسیم بندی می‌شود. در روی پوست سیب زمینی سوراخهای کوچکی وجود دارد که دارای جوانه است و این جوانه‌هاست که منشاء گیاه تازه است.

خواص دارویی:

(1) برگ و میوه سیب زمینی بعلت داتشم سولانین مخدر و آرام‌بخش است ولی بعلت سمی نبودن نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد و باید فقط بعنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود.

(2) سیب زمینی بعلت داشتن ویتامین C زیاد برای مقابله با بیماری اسکوریبت بکار می‌رود.

(3) برای تسکین سوختگی‌ها، سیب زمینی خام را رنده کرده و به عنوان ضماد روی قسمت سوختگی بگذارید و هر چند دقیقه آنرا عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید.

4) سیب زمینی دارای آنزیم مهار کننده می باشد بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصا سیب زمینی در این مورد از شیر یا سویا قوی تر است.

5) پوست سیب زمینی مانده پوست میوه ها و سبزیجات دارای ماده آنتی اکسیدان است بنابراین از پیر شدن سلولها و نیز از بوجود آمدن سلولهای سرطانی جلوگیری می کند.

6) سیب زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است و اینگونه اشخاص باید سیب زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند زیرا سیب زمینی آب پز و سرخ شده برعکس سیب زمینی با بخار پخته شده تولید اسید در بدن می کند

7) سیب زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورم است. برای این منظور سیب زمینی را طبقه طبقه کرده و در سوپ بیاندازید و بگذارید تقریبا نیم پز شده و سپس آنرا بخورید.

8) سیب زمینی بعلت دارا بودن پتاسیم زیاد تمیز کننده

کبد نیز می باشد.

9) سیب زمینی بدن را جوان می کند.

10) سیب زمینی داروی بیماریهای قلب نیز می باشد.

11) سیب زمینی قرمز درمان کننده بواسیر خونی و دردناک می باشد. برای این منظور سیب زمینی را به طور باریک بریده و بصورت شیاف در آورید و روی آن کمی روغن ویتامین E و یا وازلین مالیده و پس از قضای حاجت بداخل معقد بگذارید.

این عمل را اگر چند روز ادامه دهید بواسیر برطرف می شود.

12) برای درمان اسهال سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و آنرا میل کنید.

اسهال سریع متوقف می شود.

منبع: کتب

**خواص شگفت انگیز کیوی**

ص: 247

کیوی، منبعی غنی و سرشار از ویتامین ث است و مقدار ویتامین ث آن از پرتقال نیز بیشتر است. همچنین دانه های سیاه آن حاوی ویتامین D است.

اگر تا به حال پرتقال را فقط به خاطر ویتامین ث بالای آن و پیشگیری از سرماخوردگی مصرف می کردید می توانید کیوی را جایگزین آن کنید. ویتامین ث موجود در کیوی؟ برابر پرتقال،؟ برابر لیمو ترش و میزان مواد مغذی آن؟ برابر سیب است.

کیوی در اصل متعلق به کشور چین است، اما اکنون مردم سراسر دنیا این میوه را مصرف می کنند. ایتالیا، نیوزلند، چین، فرانسه و ژاپن جزو بزرگ ترین تولیدکنندگان کیوی محسوب می شوند.

کیوی کیوی چه دارد

کیوی منبعی غنی و سرشار از ویتامین ث است و مقدار ویتامین ث آن از پرتقال نیز بیشتر است. همچنین دانه های سیاه آن حاوی ویتامین D است. کیوی همچنین دارای ویتامین A51 ای ویتامین های ب؟، ب؟، ب؟ فولیک اسید و سایر ویتامین های گروه ب است. کیوی از میوه های بسیار کم کالری است. در؟؟؟ گرم کیوی؟؟ کالری وجود دارد و از جهت میزان کالری همردیف زردآلو و نارنگی است. در؟؟؟ گرم کیوی؟؟؟ میلی گرم پتاسیم،؟؟ میلی گرم کلسیم و؟؟ میلی گرم فسفر وجود دارد.

مقدار پتاسیم آن از موز کمتر است، اما در مقابل از میزان منیزیم بسیار بالایی برخوردار است همچنین دارای مس، آهن و فسفر است.

پشمالوی پرخاصیت

کیوی این میوه پرزدار، دارای مواد غذایی بالا و میزان کالری بسیار پایینی است، به این خاطر در رده میوه های بسیار مفید قرار دارد. این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که بر سطح تری گلیسیرید دارد، از غلظت خون می کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکتها جلوگیری می کند. کیوی با داشتن آنتی اکسیدان فراوان

ص: 248

خاصیت ضدسرطانی بسیاری دارد و امکان مبتلا شدن به بعضی از سرطان ها را کاهش می دهد.

مصرف هویج می تواند از ضعف شدن بینایی جلوگیری کند. حتما این جمله را بارها شنیده اید، اما شاید تا به حال نشنیده باشید که کیوی هم چنین خاصیتی دارد.

کیوی با داشتن پیش سازهای ویتامین آ همچنین ویتامین ای و ث موجب حفظ سلول های دستگاه بینایی می شود. ویتامین ث موجود در کیوی موجب تقویت سیستم حفاظتی بدن می شود. کیوی منبع خوبی برای پتاسیم و کلسیم است.

پتاسیم باعث کاهش فشار خون می شود. کیوی ادرار آور است. به علت کالری پایین افرادی که تصمیم به کاهش وزن خود دارند می توانند این میوه را مصرف کنند.

بعد از خوردن غذاهای گوشتی قدری اسید معده خنثی می شود. در این شرایط آنزیم های کیوی می توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند و این زمان کافی است که مواد پروتئینی به وسیله این آنزیم ها به قطعات کوچک تر و قابل هضم تبدیل و تجزیه شوند. این امر، عمل هضم غذاهای سنگین در معده را آسان می کند، لذا خوردن کیوی به همراه غذاهای گوشتی برای هضم آسان تر غذا توصیه می شود.

چند نکته

؟ - کیوی خام نیز دارای مقادیر زیادی آنزیم به نام پاپایین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است، اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آلرژی زا باشد. بویژه افرادی که به آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه هم هستند.

؟ - کیوی را می توانید در دمای اتاق نگهداری کرده، آن را به مدت چند روز ذخیره کنید.

؟ - هرگز کیوی را کنار سیب و گلابی قرار ندهید. کیوی به هنگام رسیدن مقداری گاز اتیلن از خود متصاعد می کند این گاز باعث رسیدن میوه های دیگری چون سیب و گلابی می شود، لذا نباید محل نگهداری کیوی با سایر میوه ها یکی باشد.

؟ - در هنگام خرید کیوی اگر بر اثر فشار جزئی، نرمی زیر دستان خود احساس

کردید از خریدن آن صرف نظر کنید.

؟ - کیوی دارای اگرالات است. این ترکیب می تواند موجب سنگ کلیه شود. به این علت این میوه برای افرادی که مستعد سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا هستند باید با احتیاط مصرف شود.

؟ - اگرالات موجود در کیوی مانع جذب کلسیم می شود. به این علت بهتر است ؟ تا؟ ساعت قبل و بعد از مصرف لبنیات این میوه را میل نکنید تا مانع جذب کلسیم نشود.

؟ - کیوی طلاایی دارای پوستی نرم و برنزی رنگ بوده و گوشت آن به رنگ طلاایی است. ارزش تجاری این نوع کیوی از انواع سبز بیشتر است.

؟ - کیوی را می توانید حلقه کرده و خشک کنید و به جای خوردن چیپس، کیوی خشک شده میل کنید.

### خواص داروئی کیوی و مضرات آن

کیوی سرشار از ویتامین C می باشد. مقدار پتاسیم آن از نظر وزنی تا حدی کمتر از موز است. همچنین دارای ویتامین A E کلسیم آهن و اسید فولیک می باشد. یک عدد کیوی متوسط؟؟ کالری انرژی دارد.

کیوی دارای مقادیر زیادی آنزیم حل کننده پتاسیم به نام پاپائین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است اما احتمال دارد برای برخی افراد آلرژی زا باشد. بویژه افرادی که به آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه نیز هستند. این آنزیم با پختن میوه به سرعت از بین می رود.

به این ترتیب استفاده از کیوی خام در دسرهای حاوی شیر یا هر فراورده لبنی دیگر نامناسب است زیرا این آنزیم در عرض چند دقیقه در حالیکه بوی بسیار بدی تولید می کند شروع به حل کردن پروتئین شیر می نماید.

متأسفانه آنزیمهای کیوی در معده به وسیله اسید معده از بین می رود. اما اسید معده بعد از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی زیاد مقداری خنثی می شود و آنزیمهای کیوی می توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند و این زمان کافی است تا مواد

پروتئینی در اثر این آنزیمها به قطعات کوچکتری تجزیه شوند و این امر عمل هضم غذاهای سنگین را در معده و روده آسانتر می کند.

کیوی مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می کند. این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که بر سطح تری گلیسیرید دارد از غلظت خون می کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکته ها جلوگیری می کند.

جالب است بدانید که ویتامین C در کاهش علائم بیماری آسم بسیار موثر است و مطالعات نشان داده کودکانی که در هفته ؟ تا؟ عدد از این میوه مصرف می کنند دارای علائم تنفسی کمتری نسبت به کودکانی هستند که در هفته فقط؟ عدد میل می کنند.

کیوی سیستم حفاظتی بدن را تقویت می کند و از بروز سرطان جلوگیری می نماید.

کیوی با داشتن ویتامین C و اسید قهوه دو ماده اساسی ضد سرطان در اختیار می گذارد.

کیوی پادزهر سیگار

سیگاری ها به ویتامین C بیشتری نیاز دارند و زیرا مواد سمی مخصوصاً رادیکالهای آزاد موجود در دود سیگار ویتامینها را از بین می برد. بنابراین سیگارها باید حدود؟؟٪ بیشتر ویتامین C مصرف کنند. این مقدار با خوردن؟ عدد کیوی کسب می شود.

کیوی بمبی علیه استرس:

استرس و کمبود خواب روی بدن انسان اثر می گذارد. هرکس می خواهد به این وضع دچار نشود باید در روز؟ عدد کیوی بخورد.؟ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح ظهر بعدازظهر و عصر. چون بدن انسان نمی تواند ویتامین C را ذخیره کند.

ص: 251

؟ دلیل برای کیوی خوردن وجود دارد:

؟ - گرم فیبر دارد که کلسترول را کاهش داده از سرطان جلوگیری می کند و به کنترل انسولین کمک می نماید.

؟ - در مقایسه با یک عدد پرتقال هم اندازه خود ویتامین C بیشتری دارد.

؟ - حاوی مقادیر قابل توجهی آنتی اکسیدان محلول در چربی است (ویتامین A و E) که برای مبارزه با رادیکالهای آزاد مفید می باشد.

؟ - حاوی فیتوناتریفت هایی از جمله کاروتنوئید و فلاوونوئید است که تحقیقات نشان داده که DNA را از آسیبهای مربوط به اکسیژن محافظت می کند.

؟ - حدود؟؟؟% از پتاسیم پیشنهادی روزانه را داراست (حدود؟؟؟ میلی گرم).

؟ - حاوی مقادیر زیادی فولات است که بدن را در مقابل بیماریهای قلبی سرطان و غیره محافظت می کند و برای شکل گیری هموگلوبین حامل اکسیژن ضروری است.

### مضرات:

کیوی دارای مقدار زیادی آگزالات است که موجب تشکیل سنگ در کلیه و کیسه صفرا می شود. به همین دلیل بار یافراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است.

بهترین روش نگهداری:

هنگام خرید این میوه آن را در میان انگشتان خود قرار دهید و در صورتی که بر اثر فشار جزئی نرمی زیر دستان خود احساس کردید از خرید آن صرفنظر کنید. این میوه را می توانید در دمای اتاق نگهداری کرده و به مدت چند روز ذخیره کنید.

هرگز این میوه را کنار سیب گلابی و سیب زمینی قرار ندهید زیرا از این میوه ها

گازی متصاعد می شود که موجب رسیدن بیش از حد این میوه می شود. اما اگر نارس باشد می توان آن را در کنار میوه های ذکر شده قرار داد تا فرایند رسیدن تسریع شود. هرگز به اندازه میوه توجه نکنید و تصور نکنید میوه بزرگتر ارزش تغذیه ای بیشتری دارد.

طرز تهیه دسر با کیوی:

مواد لازم:

کیوی 3 عدد

سیب 1 عدد

نعناع تازه به میزان دلخواه

یخ به میزان لازم

کیوی و سیب را خرد کرده و در مخلوط کن به صورت پوره درآورید. سپس آن را در ظرف یا لیوان مورد نظر ریخته به آن یخ اضافه کرده و با نعناع تازه و تکه های سیب و کیوی تزیین و سرو کنید.

## خواص هویج

### اشاره

هویج سبزی ای شیرین، خوشمزه، اشتها آور، ادرار آور و از بین برنده یبوست است.

درمان کننده خوبی برای بیماری اسهال خونی و بیماری های ناشی از ورود کرم و انگل به بدن است و همچنین برای درمان زخم های عمیق مصرف می شود.

مواد مغذی موجود در هویج

هویج منبع غنی بتاکاروتن می باشد. بتا کاروتن مسئول رنگ نارنجی هویج است.

هرچه بتا کاروتن زیاد تر باشد، هویج نارنجی تر می شود.

بتا کاروتن پیش ساز ویتامین A است، یعنی در بدن تبدیل به ویتامین A می شود.

ویتامین A برای تقویت سیستم ایمنی، محافظت از پوست، ریه، لوله گوارشی و

همچنین در رشد سلول ها و تولید مثل حائز اهمیت است.

بتا کاروتن، یک آنتی اکسیدان است و بیماری های ناشی از پیری را کاهش می دهد.

منابع غنی این ویتامین عبارتند از: جگر، روغن جگر ماهی، شیر و لبنیات، کره و تخم مرغ. علاوه بر منابع فوق، ویتامین A در سبزیجات سبز و زرد رنگ نیز یافت می شود، از قبیل: سیب زمینی، اسفناج، هویج، کدو و خردل.

هویج به جز بتا کاروتن دارای فیتوکمیکال (Phytochemical) نیز است. این ماده به همراه فیبر محلول و دیگر مواد مغذی موجود در هویج فواید زیادی را به ما ارزانی می دارد.

این فواید شامل: جلوگیری از پیر شدن، محافظت بدن در مقابل بیماری ها، جلوگیری از آب مروارید، جلوگیری از پوکی استخوان و همچنین جلوگیری از عفونت مجاری ادراری است.

مقدار مواد مغذی در 100 گرم هویج

انرژی

43 کالری

پروتئین

1 گرم

کربوهیدرات

10 گرم

فیبر

3 گرم

چربی

کلسترول

سدیم

35 میلی گرم

کلسیم



27 میلی گرم

آهن

1 میلی گرم

ویتامین C

9 میلی گرم

ویتامین A

28129 واحد بین المللی

خواص هویج

\* هویج، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

\* هویج، مقدار کلسترول خون را پایین می آورد.

\* اگر هویج مصرف کنید، بینایی شما تقویت می شود و می توانید در شب بهتر ببینید.

\* اگر اسهال دارید، هویج مصرف کنید.

\* هویج بدن را از سرما محافظت می کند.

\* هویج، تصفیه و تمیز کردن کبد را با خارج کردن صفرا و چربی ها انجام می دهد و کلیه ها را تقویت می کند.

\* خوردن هویج برای تمیز کردن و استحکام دندان ها مفید است.

\* هویج دارای هورمونی است که مانند انسولین عمل می کند و قند خون را تنظیم می کند. لذا برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

\* افراد زیادی هستند که برای محافظت پوست شان در برابر اشعه خورشید، هویج می خورند. اما شما مراقب باشید، زیرا هویج پوست تان را از سوختگی آفتاب محافظت نمی کند.

انواع هویج

هویج و خانم ها

\* مادران شیرده اگر هویج بخورند، شیرشان زیاد می شود.



\* هویج به کاهش خونریزی قاعدگی کمک می کند.

## هویج و سرطان

\* مصرف 1 عدد هویج در روز، از بروز سرطان ریه جلوگیری می کند.

\* هویج مانند دیگر سبزی ها دارای فیبر است، از این رو از سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.

\* دریافت زیاد کاروتن، 20 درصد سرطان سینه را در زنان یائسه کاهش می دهد.

\* دریافت زیاد کاروتن، 50 درصد سرطان مثانه، رحم، پروستات، کولون (روده بزرگ)، حنجره و مری را کاهش می دهد.

## هویج و پوست

\* هویج دارویی برای بهبود زخم است.

\* با مصرف هویج، آکنه و جوش را از بین ببرید.

\* هویج را با مقدار کمی نمک مخلوط کنید. مخلوط حاصل برای درمان آگزما به کار می رود.

## هویج و درمان بیماری ها

\* افرادی که هویج مصرف می کنند، بیماری های قلبی را از خود دور می کنند.

\* هویج درمان کننده سنگ صفرا، بیماری های کبدی، سیفلیس و سل است.

\* از سرفه های مداوم جلوگیری می کند.

\* در زمان های قدیم، مصریان از هویج در درمان نیش زهرآلود مارها استفاده می کردند.

\* پزشکان، هویج را برای درمان گازکرفتگی سگ تجویز می کردند.

## آب هویج

- در بهبود شبکوری، ناراحتی های پوستی، آب مروارید، خشکی پوست، آسیب به اعصاب شنوایی، چشایی و بویایی موثر است.

## خواص آب هویج

1- لیوان آب هویج دارای 2 گرم پروتئین و 94 کالری انرژی است.

- آب هویج کاهش دهنده اسید اوریک خون است، لذا برای بیماران نقرسی مفید است.

- آب هویج به خاطر وجود کاروتن و کلسیم، برای کودکان در حال رشد بسیار خوب و مفید است.

کلسیم هویج به راحتی هضم می گردد.

مقدار کلسیم در هویج 6 برابر مقدار آن در سیب زمینی است.

زیاده روی در مصرف هویج

- زیاد مصرف کردن هویج باعث تغییر رنگ پوست می گردد. رنگ پوست زرد مایل به نارنجی می شود. اما نگران نباشید، چراکه اگر هویج مصرف نکنید، دوباره پوستتان به همان رنگ قبلی برمی گردد.

هویج پخته

هویج پخته بهتر است یا خام؟

پختن هویج باعث از بین رفتن فیبر می شود، اما کاروتن در اثر پختن از بین نمی رود. بخارپز کردن بهترین طریقه پختن است.

نتیجه یک مطالعه نشان داد هویج پخته شده، آنتی اکسیدان های بیشتری از هویج خام دارد. پختن هویج همراه با مقدار کمی روغن میزان آنتی اکسیدان های موجود در آن، به نام های بتاکاروتن و اسید فنولیک را افزایش می دهد.

هویج خام را همانند آدامس بجوید و استرس را از خود دور کنید.

مقدار مصرف هویج برای درمان چند بیماری

## برای فشار خون بالا

روزانه 100 میلی لیتر آب هویج تازه را بنوشید و این کار را مدت 30 روز انجام دهید.

**یبوست**

ص: 257

آب هویج و عصاره آن را با هم مخلوط کنید و درون 1 لیوان بریزید. سپس، یک قطره روغن زیتون در لیوان بریزید و با مقداری عسل مخلوط کنید. 80 میلی لیتر از مخلوط حاصل را در صبح و شب بنوشید.

تقویت بینایی در شب

250 گرم هویج تازه را در قابلمه بریزید و 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن بیافزایید و آرام بگذارید تا بپزد. سپس آن را میل کنید. این کار را تا 7 روز انجام دهید.

تمام مواد غذایی طبیعی دارای خواص اعجاب انگیزی هستند که هنوز خواص کامل آن ها را درک نکرده ایم و نیاز به آزمایشات متعددی دارد.

مریم سجادپور - کارشناس تغذیه

خواص هویج

هویج حاوی ویتامینهای بسیار و خواص بیشماری است و از خواص دارویی آن می توان در موارد زیادی استفاده کرد.

هویج گیاهی است دو ساله دارای ریشه راست و ساقه بی کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر نقاط زمین کشت می شود. قسمت مورد استفاده گیاه هویج، ریشه، میوه و تخم آن است.

ترکیبات شیمیایی:

هویج دارای 87% آب، 1/5 مواد ازته، 0/02% چربی، 8% مواد گلووسیدی، حدود 1/5% سلولز و مقداری ماده رنگی کاروتن) ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین های A,B,C,D,E می باشد.

خواص دارویی:

در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قند خون را دارا می باشد بنابراین این عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست کاملاً غلط است و بیماران دیابتی می توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند.

ص: 258

هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین ها یکی از مهمترین و مفیدترین مواد برای بدن می باشد. خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا می برد مصرف هویج در برطرف کردن بیماریهای آب آوردن انساج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسائی دارد.

از هویج می توان در موارد زیر استفاده کرد:

(1) برای برطرف کردن یبوست یک کیلو هویج را رنده کنید و در مقداری آب دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله در آید صبح ناشتا چند قاشق بخورید.

(2) سوپ هویج برای کودکان شیر خوار که معده حساس دارند: ابتدا 200 گرم هویج رنده شده را در دیگ بریزید و روی آن یک لیتر آب اضافه کنید و بجوشانید تا کاملا هویج ها له شود. سپس آنرا صاف کرده و به نسبت مساوی با شیر مخلوط کرده و در شیشه شیر بچه ریخته و به او بدهید.

(3) تخم هویج را به مقدر یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آنرا بمدت 5 دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیرو دهنده، اشتها آور و مدر، زیاد کننده شیر خانم های شیر ده می باشد.

(4) برگ هویج را با آب بجوشانید این جوشانده را غرغره کنید برای آسسه مخاط دندان و دهان موثر است بعلاوه می توان برای رفع ترک و خراش پوست استفاده کرد.

(5) هنگامیکه کودک شروع به دندان درآوردن می کند یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید.

(6) آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می شود.

(7) اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید.

(8) اگر می خواهید چاق شوید بعنوان صبحانه باید آب هویج بخورید (9) هویج و بیاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی موثری برای درمان بیماریهای عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد.

(10) خوردن هویج برای بیماریهای بواسیر موثر است.

(11) خوردن هویج در بهبود جوشهای صورت موثر است.

(12) برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده ها هویج داروی موثری است.

(13) در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماریهای کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می کنند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است:

حدود 750 گرم هویج را رنده کنید و آنرا در ظرفی که مقدری آب نمک دارد بریزید سپس به آن یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق سوپخوری کره اضافه کنید آنرا بجوش آورده و با آتش ملایم بپزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب از آن را میل کنید.

(14) هویج اعمال روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند بنابراین آنهایی که گوشت زیاد مصرف می کنند حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند.

(15) برای برطرف کردن اسهال بچه ها بهترین دارو سوپ هویج است. برای این منظور باید 500 گرم هویج را رنده کرده و آنرا در یک لیتر آب بجوشانید تا آنکه هویج کاملا پخته و نرم شود سپس آنرا در آسیاب برقی ریخته تا آنکه بصورت شربت در آید بعد بآن آب اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود.

برای بچه هایی که معده حساس دارند سوپ هویج بهترین دارو است بدین ترتیب که می توان یک یا دو بار در روز بجای شیر به بچه سوپ هویج داد حتی برای بچه هایی که کمتر از سه ماه دارند می توان بطور متناوب سوپ هویج به طفل داد یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج و بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می شود.

(16) آب هویج در صبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می کند.

(17) اگر آسم یا گرفتگی صدا دارید آب هویج بخورید.

(18) خانم هایی که پوست حساس دارند حتما باید پوست صورت و گردن خود را با آب هویج پاک کنند.

19) دم کرده تخم هویج و یا جویدن تخم هویج گاز معده را خارج کرده و فعالیت روده ها را زیاد می کند.

طرز استفاده:

هویج را نباید هیچگاه پوست کند زیرا مواد مغذی و ویتامین های خود را از دست می دهد بلکه باید آنرا با برس شست و مصرف کرد.

مضرات:

البته با تمام خواص زیادی که هویج دارد مصرف آن نباید زیاده روی کرد دیده شده آنهائیکه هویج زیاد مصرف می کنند رنگ پوست و چشم آنها زرد می شود که البته خطری ندارد چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود برمی گردند

منبع: [www.irteb.com](http://www.irteb.com)

خواص هویج برای مردان

به گفته متخصصان مصرف هویج، بیماری لثه را درمان می کند و مانع از بوی بد دهان می شود.

آیا می دانید چرا مردان باید علاوه بر روزی یک سیب حتما یک هویج بخورند؟ هویج نسبت به گیاهان دیگر برای سلامت مردان اهمیت بیشتری دارد.

به گزارش روزنامه خراسان؛ اما چرا؟ بتاکاروتن موجود در هویج بیشتر از آن چه تصور کنید برای مردان مفید است. به گفته متخصصان، هویج باید حداقل هفته ای ؟ بار مصرف شود. مردان بالای ؟؟ سال که تشکیل خانواده داده اند باید به خوردن هویج اهمیت زیادی بدهند.

برای تصفیه خون، هفته ای یک بار آب هویج بخورید.

برای بهبود کیفیت اسپرم، هویج خام مصرف کنید.

هویج هر نوع ناراحتی معده را تسکین می دهد.

برای کاهش میزان کلسترول خون، هر شب پس از شام یک لیوان آب هویج

ص: 261

مصرف کنید.

برای برطرف کردن دوربینی و آب مروارید در مردان موثر است.

با تقویت سلامت قلب، بیماری های مربوط به قلب را دور نگه می دارد.

## خواص گوجه فرنگی

### اشاره

نام علمی: *Lycopersicon esculentum*

گوجه فرنگی از جمله سبزیجات پرخاصیت است که اگرچه به صورت پخته و رب - در غذا - زیاد مورد استفاده قرار می گیرد ولی مصرف آن به صورت خام بسیار مفیدتر است.

ارزش غذایی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های C و A52 اسیدفولیک یا بتا کاروتن و مقدار کمی ویتامین های گروه B شامل B155 B254 B353 B5 و همچنین دارای مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی نیز هست.

خواص درمانی گوجه فرنگی

خواص درمانی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی اشتهاآور، برطرف کننده ضعف و خستگی، تقویت کننده سلسله اعصاب و همچنین قلب و دستگاہ گردش خون است. متخصصان همواره مصرف آن را به بیماران مبتلا به دردهای مفاصل و همچنین رماتیسم و نقرس توصیه می کنند. در ضمن گوجه فرنگی برای رفع مسمومیت های مزمن، بالا بودن اوره و چربی خون، درمان یبوست، دفع رسوبات ادراری و صفراوی نیز مفید شناخته شده است. در ضمن با توجه به اینکه گوجه فرنگی حاوی ویتامین A است، خوردن آن در تقویت بینایی، سلامت پوست و مخاطها بسیار مؤثر است.

گوجه فرنگی دشمن سرطان

گوجه فرنگی نیز مانند هر میوه و سبزی دیگری باید رسیده باشد و ظاهری بدون

لک و سالم داشته باشد و برای نگهداری کوتاه مدت آن حتی تا 15 الی 20 روز نیز یخچال بهترین مکان است ولی برای زمان بیشتر از آن می توان روش فریز کردن را انتخاب کرد. اگرچه در سال های اخیر گوجه فرنگی در تمام فصول سال یافت می شود ولی به لحاظ طعم و رنگ با انواع تابستانه آن متفاوت است. بنابراین برای استفاده از طعم گوجه فرنگی های تابستانه در پخت و پز زمستانی، شما می توانید آنها را ابتدا به صورت ریز خرد کرده یا رنده کنید، سپس بدون روغن در تابه ای ریخته و روی اجاق گاز بپزید. پس از آنکه آب آن بخار شد و گوشت رنده شده آن غلظت نسبی ای پیدا کرد، آن را در یک ظرف یا کیسه فریزر بسته بندی کرده و در فریزر نگهداری کنید.

ارزش غذایی یک عدد گوجه فرنگی تازه

کالری / 24

ارزش غذایی گوجه فرنگی تازه

چربی / 0 گرم

چربی اشباع شده / 0 گرم

کلسترول / 0 میلی گرم

کربوهیدرات / 5 گرم

پروتئین / 1 گرم

فیبر رژیمی / 1 گرم

سدیم / 6 میلی گرم

ویتامین C / 51 میلی گرم

پتاسیم / 292 میلی گرم

مضرات گوجه فرنگی:

در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می گیرد آنهائیکه معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند اینگونه افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.

خواص دارویی و درمانی گوجه فرنگی چاپ

ص: 263

گوجه فرنگی ابتدا به عنوان گیاه زینتی در باغچه ها مورد استفاده قرار گرفت و به نام سیب طلایی یا سیب عشق معروف شد.....

## خواص درمانی و غذائی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی ابتدا به عنوان گیاه زینتی در باغچه ها مورد استفاده قرار گرفت و به نام سیب طلایی یا سیب عشق معروف شد. مصرف گوجه فرنگی به عنوان نوعی سبزی از قرن نوزدهم میلادی به بعد شروع شد و بعد از جنگ جهانی اول به تدریج بر مصرف آن اضافه شد، طوری که امروزه به صورت خام و پخته یا به صورت سس و رب موارد استعمال زیادی دارد.

### ترکیبات شیمیایی

بررسی ترکیبات و مواد موجود در گوجه فرنگی نشان می دهد که در میوه ی گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و تقریباً تمام آمینواسیدهای اصلی به استثناء تریپتوفان وجود دارد.

اسید آلی اصلی و عمده ی موجود در گوجه فرنگی، اسید سیتریک است.

اسیدپته ی میوه به تدریج از مرحله ی سبزی به طرف قرمز شدن افزایش می یابد و حداکثر آن، موقعی است که قرمز شدن و رنگ عوض کردن آن آغاز می گردد و پس از آن رو به کاهش می گذارد. ماده ی رنگی اصلی و عمده ی گوجه فرنگی کاروتنوئید، بتاکاروتن و لیکوپن می باشد. حداکثر مقدار کاروتنوئیدها در حالتی است که گوجه فرنگی در زیر تابش مستقیم نور رشد می کند.

### خواص و کاربرد:

میوه ی نارس گوجه فرنگی سمی است و باید از خوردن آن پرهیز کرد. به علاوه خوردن برگ آن که به عنوان دارو در مواردی تجویز می شود، باید در حد اعتدال و به مقدار مجاز و محدود، در حدی که پزشک تعیین کرده مصرف شود، زیرا برگ آن هم سمی است.

- در چین از جوشانده ی ریشه، شاخه ها و برگ های مسن گوجه فرنگی برای

رفع دندان درد استفاده می کنند و خود گیاه نیز خاصیت حشره کش دارد.

ماده ای سمّی به نام سولانین در گوجه فرنگی سبز و نارس وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می شود و دل پیچه، اسهال و باز شدن مردمک چشم ایجاد را می کند.

- در هند و چین از میوه ی گوجه فرنگی به عنوان ملین استفاده می شود و برای تقویت مسلولین ( مبتلایان به بیماری سل )، تب های حصبهای، رفع ورم ملتحمه ی چشم، آماس گوش ( اوتیت ) و دفع سنگ کلیه تجویز می شود.

- در اندونزی از گرد برگ های خشک کوبیده ی گوجه فرنگی، برای رفع آفتاب سوختگی پوست و صورت استفاده می شود. از پاشیدن آب دم کرده ی برگ گوجه فرنگی، برای دفع آفت کلم به نام کاترپیلار نتیجه خوبی گرفته شده است.

- مصرف گوجه فرنگی برای مبتلایان به دردمفاصل تجویز شده است و برای مبتلایان به نقرس و روماتیسم مفید است.

- گوجه فرنگی، خنک و اشتها آور است و آب آن برای رشد و نمو بهتر طفل موثر می باشد.

- گوجه فرنگی به علّت دارا بودن ویتامین های A58 B57 C56 K و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن در تأمین انرژی و تقویت بدن نقش موثری ایفاء می کند.

گوجه فرنگی یکی از مهم ترین منابع ویتامین A می باشد. لذا در تقویت بینایی، تقویت و سلامتی پوست و مخاط ها (دهان و بینی) (رشد و نمو استخوان ها ضروری است.

- گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های B1 و B2 می باشد؛ از این جهت در تسکین دردهای عصبی، رفع بی اشتها، و درمان یبوست، نقصان ترشح شیرمادر و تورم دهان تجویز می شود.

- گوجه فرنگی، بدن را در برابر امراض و بیماری های عفونی حفظ می کند.

- مصرف گوجه فرنگی نیرو و نشاط می بخشد و پوست و دانه های آن به هضم غذا کمک می کند و روده ها را پاک می نماید.

- آب گوجه فرنگی ادرار آور مفیدی است.

- برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار 3 فنجان در روز، قبلاز غذا و به مدت 3 هفته استفاده کرد.

## Image

- گوجه فرنگی هضم مواد نشاسته ای را آسان می کند و به همین جهت از آن سس درست کرده و با حبوبات پخته مصرف می کنند.

- مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه و کبد هستند، تجویز شده است.

- گوجه فرنگی بعد از لیموترش بیش از سایر میوه ها ویتامین C دارد و مقدار زیادی فسفر، آهن، سیلیس و کلسیم دارد.

- گوجه فرنگی گرچه دارای اسید سیتریک است، اما بدن را قلیایی می کند.

- بوی برگ های گوجه فرنگی، زنبورهای خرمایی را ناراحت می کند، لذا می توانب و ته ی گوجه فرنگی را در باغ ها و بوستان ها کاشت تا از گزند زنبورها در امان باشند.

- اگر در محل مورچه ها چند عدد برگ گوجه فرنگی بگذارید، بوی این گیاه مورچه ها را فراری می دهد.

- برای تمیز کردن لکه ی جوهر بر روی لباس، یک تکه پنبه را در آب گوجه فرنگی فروبرده و روی لکه ی جوهر بمالید. سپس آن را بشویید.

- اگر پوست شما کک و مک دارد، هر روز آن را با آب گوجه فرنگی تمیز کنید. کم کم کک و مک ها را از بین می برد.

- برای جلوگیری از مزاحمت حشرات می توانید برگ های گوجه فرنگی را به بندبکشید و آن را در اطاق خود بیاویزید، با این کار حشرات فرار می کنند.

- سالاد کاهو و گوجه فرنگی درمان کننده ی امراض عصبی هستند.

خوردن گوجه فرنگی، برای بعضی بیمارانی که دچار حساسیت یا آلرژی ( خارش بدن، قرمز شدن پوست، آسم، کهیر و... ) هستند، ضرر دارد.

## تذکرات

1. گوجه فرنگی نارس و کال هضمش سنگین است، لذا خوردن آن باعث دل درد می شود.

2. سرخ کردن زیاد گوجه فرنگی در روغن باعث سنگینی هضم آن می شود و روی آتش کباب کردن آن مناسب است

3 - ماده ای سمّی به نام سولانین در گوجه فرنگی سبز و نارس وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می شود و دل پیچه، اسهال و باز شدن مردمک چشم را ایجاد می کند.

4 - خوردن گوجه فرنگی، برای بعضی بیماران که دچار حساسیت یا آلرژی ( خارش بدن، قرمز شدن پوست، آسم، کهیر و... ) هستند، ضرر دارد.

منابع: خواص سبزی ها، تالیف مرتضی نظری

خواص گوجه فرنگی

ارسال شده توسط دکتر سید رضا خورسندی در 87/2/22::14:1 عصر

تاریخچه

خاستگاه اولیه گوجه فرنگی را به آمریکای جنوبی نسبت می دهند؛ جایی که میوه های کوچک گوجه فرنگی برای نخستین بار کشت شده و مورد مصرف خوراکی و درمانی قرار گرفته است. بعدها گوجه فرنگی به کشورهایمانند پرو، هلند و انگلستان راه یافت و در حال حاضر، در تمامی مناطق دنیا کشت و مصرف می شود. گوجه فرنگی انواع متعددی داشته و یکی از پر مصرف ترین سبزی های جهان است. گوجه فرنگی گیاهی است، یک ساله که شاخه های بلند آن تا ارتفاع یک متر بالا می رود و دارای گل هایی زرد رنگ است.

علاوه بر آنکه گوجه فرنگی مصرف خوراکی و درمانی دارد، برخی از انواع آن به صورت زینتی مورد استفاده قرار می گیرد. تفاوت گونه های متعدد گوجه فرنگی در PH59 رنگ، آلودگی به بیماری ها و مقاومت مکانیکی است. گوجه فرنگی را باید هنگامی که به طور کامل رسیده و قرمز شد، مصرف کرد. به طور معمول، میوه گوشت دار گوجه فرنگی را هنگامی که به طور کامل رسید، از بوته جدا می کنند اما

ص:267

در برخی موارد، گوجه فرنگی نارس و سبز را می‌چینند تا با گذشت زمان رسیده و قرمز شود.

توصیه می‌شود که از این گوجه‌های نرسیده و سبز رنگ استفاده نشود، زیرا به دلیل داشتن ماده‌ای سمی به نام سولانین، مصرف آنها در بدن، ایجاد مسمومیت خواهد کرد.

گوجه فرنگی را به دو صورت خام و پخته مصرف می‌کنند و صنعتگران غذا نیز با استفاده از تکنولوژی و دانش روز، انواع متعددی از محصولات غذایی تهیه شده از گوجه فرنگی را به بازارها عرضه کرده‌اند. محصولات از قبیل رب گوجه فرنگی، پوره گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، پودر گوجه فرنگی و...

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین A 61B160 B2 و C62 آب، املاح و مواد معدنی از جمله کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، مس، روی، آرسنیک و کبالت است.

میزان قند موجود در گوجه فرنگی (گلوکز و فروکتوز) اندک بوده و علاوه بر آن مقداری پروتئین و چربی نیز در گوجه فرنگی وجود دارد. رنگ دانه اصلی گوجه فرنگی لیکوپن بوده که سبب ابعاد رنگ قرمز آن می‌شود. پوست گوجه فرنگی حاوی مقادیر فراوانی از کاروتینوئیدها بوده که به وسیله سلول‌های روده انسان جذب می‌شود. بنابراین اغلب توصیه می‌شود که این سبزی خوش طعم را همراه با پوست میل کنید. گوجه فرنگی به علت دارا بودن مواد مغذی زیاد، یکی از پایه‌های اصلی سبزی‌ها در رژیم‌های غذایی معروف و کارآمد است. نکته جالب آن است که پختن گوجه فرنگی سبب از بین رفتن یا کاهش میزان مواد مغذی آن نشده و حتی در برخی موارد، هضم آن را در بدن آسان‌تر می‌کند. نکته مهمی که پیش از مصرف کردن گوجه فرنگی باید رعایت شود، شستن و ضدعفونی کردن آن است.

#### خواص گوجه فرنگی

1 - مصرف گوجه فرنگی سبب کاهش ابتلا به سرطان لوزالعمده و پروستات می‌شود. اثر گوجه فرنگی در این بیماری‌ها به لیکوپن آن نسبت داده می‌شود. اگر چه مصرف آن را همراه با سایر سبزی‌ها از جمله کلم بروکلی توصیه می‌کنند و احتمال مکمل بودن این سبزی‌ها و تأثیر همزمان آنها در درمان بیماری وجود دارد. علاوه بر

سرطان لوزالمعده و پروستات، تأثیر گوجه فرنگی در درمان سرطان های ریه، معده و سایر انواع آن نیز مورد بحث و تحقیق است.

2 - لیکوپن گوجه فرنگی، آنتی اکسیدانی است که مانع ایجاد کلسترول بد خون می شود و به همین دلیل از بروز حملات و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. باید دقت شود که مصرف گوجه فرنگی خام سبب دفع بخش زیادی از لیکوپن موجود در آن می شود. بنابراین بهتر است که گوجه فرنگی را بیشتر به صورت پخته مصرف کنید زیرا در این صورت، لیکوپن بیشتری در دسترس سلول های بدن قرار می گیرد.

3 - گوجه فرنگی به دلیل نداشتن نمک و قند غذای مناسبی برای افراد مبتلا به دیابت و فشارخون است و گوجه فرنگی به دلیل داشتن فیبر و مواد قندی اندک، در کاهش وزن افراد مؤثر است.

4 - به مادران شیرده توصیه می شود که در سبب غذایی روزانه خود، گوجه فرنگی را فراموش نکنند زیرا مصرف آن موجب افزایش شیر و بهبود بافت آن می شود.

5 - گوجه فرنگی ضامن سلامت و شادابی پوست بدن به ویژه پوست صورت است. با مالیدن آب گوجه فرنگی به پوست، به مرور زمان جای جوش های کهنه و نیز لکه های قهوه ای روی پوست محو شده و پوست، لطافت و شادابی خاصی پیدا خواهد کرد.

6 - گوجه فرنگی داروی مناسبی برای رفع عصبانیت های افراد است. مصرف مداوم گوجه فرنگی همراه با غذا و به صورت سالاد، سیستم عصبی بدن را تقویت کرده و آرامش را به همراه خواهد آورد.

7 - ویتامین A موجود در گوجه فرنگی، سبب تقویت بینایی و سلامت پوست، مخاط و استخوان ها می شود.

8 - مصرف گوجه فرنگی همراه با مواد نشاسته ای به خصوص حبوبات، سبب هضم بهتر این مواد در معده می شود.

مصرف گوجه فرنگی ممکن است در برخی افراد آلرژی یا حساسیت های پوستی ایجاد کند. توصیه می شود افرادی که دچار آلرژی هستند، هنگام بروز این

بیماری از مصرف مواد حساسیت زا از جمله گوجه فرنگی خودداری کنند، همچنین افرادی که دچار بیماری تیرگی زیر چشم هستند باید توجه داشته باشند که یکی از علل این بیماری، حساسیت و آلرژی است. این افراد نیز باید در میزان مصرف گوجه فرنگی احتیاط کنند.

## آلو و درمان یبوست

این میوه کم و بیش در مناطق مختلف پرورشمی یابد که دارای انواع مختلفی مثل: آلو بخارا، آلو زرد، آلو سیاه، آلوچه و اُمی باشد و....

## آلو

این میوه کم و بیش در مناطق مختلف پرورشمی یابد که دارای انواع مختلفی مثل: آلو بخارا، آلو زرد، آلو سیاه، آلوچه و اُمی باشد و در تهیه غذاهای مختلفی مثل: مرغ، کوفته، خورشت به، خورشت سیب، خورشت اسفناج و فسنجان بکار می رود. آلو دارای خواص درمانی چون ضدیبوست، برطرف کننده تب، صفرا، خشکی مزاج و غلظت خون است.

خواص تغذیه ای و درمانی آلو:

\* آلوی سیاه حرارت درونی بدن را فرو مینشاند.

\* آلو حالت تهوع را از بین می برد. از این رو افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه مبتلا می باشند، بهتر است روزانه چند عدد آلو بمکنند.

\* آلو ضد تب و سردردهای صفراوی است.

\* آلو طبیعتی سرد دارد، پس برای افراد گرم مزاج مناسب است.

\* آلوی سیاه در مبتلایان به خارش بدن مانند خارش پشت، زیر بغل، گردن، شانه مؤثر است.

طبیعی ترین، بهترین، و بی خطرترین راه معالجه یبوست و بواسیر، استفاده از اشکال مختلف آلو و آلوی خشک است که باید آنرا به شکل پخته یا خیس کرده مصرف کنند.

\* آلو تقویت کننده و تنظیم کننده دستگاه هاضمه است.

\* خوردن آلوی تازه یا پخته و یا کمپوت آلو برای درمان بیماران مبتلا به روماتیسم، نقرس و تصلب شرائین مفید است.

\* مصرف آلو به صورت پخته برای افراد ضعیف و مسن بهتر است، زیرا آلوی خام دیرهضم می شود.

\* آلو در معالجه کم خونی، ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی مفید است.

\* آلو سرشار از ویتامین های A و C63 کربوهیدرات) مواد نشاسته ای (، آهن، کلسیم و سایر املاح می باشد.

\* آلوی خشک برای مبتلایان به سوء هاضمه بسیار مفید است.

\* برگه آلو، بهترین ضد سم می باشد.

\* برگه آلو، دستگاه هاضمه را در بدن تنظیم می نماید.

\* غنی از منیزیم، سدیم، فسفر و پتاسیم است.

\* به مقدار کافی فیبر غذایی را برای بدن تأمین می کند.

\* در حفظ سلامتی کبد موثر بوده و باعث سمزدایی از سیستم گوارشی می شود. همچنین در مبارزه با عفونت و تب های روده ای بسیار حائز اهمیت است.

\* از آنجا که حاوی مقدار زیادی فسفر است، در افزایش قدرت فعالیت های ذهنی تاثیرگذار می باشد.

\* نوشیدن آب آلو در دفع انگل های معده بسیار موثر می باشد.

پژوهشگران معتقدند از آلو می توان به عنوان ضد عفونی کننده غذا استفاده کرد.

آلوی خشک خواص ضد میکروبی دارد که می تواند خطر آلودگی گوشت را کم کند.

افزودن آلو یا عصاره آن به گوشت قیمة شده، به میزان قابل توجهی از رشد میکروب ها جلوگیری می کند.

هر چند ادویه نیز می تواند نقش مشابهی ایفا کند، اما عصاره آلو طعم اندکی دارد و به همین دلیل طعم اصلی غذا را تغییر نمی دهد. افزودن 3 درصد عصاره آلو، بیش از 90 درصد مانع از رشد میکروب ها می شود. آلو به دلیل کمک به مرطوب ماندن گوشت، کیفیت گوشتی را که دوباره گرم می شود، بهبود می بخشد.

به وبسایت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران خوش آمدید

لطفاً به فارسی جستجو کنید.

## بیماریهای غد و متابولیسم (دیابت)

### اشاره

قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید می گردد و باعث می شود قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

دیابت به دو شکل عمده بروز می کند:

دیابت نوع 1 که فرد مبتلا به آن لازم است جهت ادامه حیات خود، انسولین تزریق نماید و معمولاً در کودکان و نوجوانان پدید می آید.

دیابت نوع 2 که معمولاً در افراد بالای 40 سال دیده می شود و با رژیم غذایی، فعالیت بدنی و قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا گاهی تزریق انسولین، قابل کنترل است.

در دیابت نوع 2 چه اتفاقی رخ می دهد؟

در فرد مبتلا به این نوع دیابت، سلول های بدن حساسیت لازم نسبت به هورمون انسولین را ندارند و پس از مدتی لوزالمعده نیز در تولید انسولین به مقدار کافی، مشکل پیدا می کند. بدون وجود حساسیت لازم به انسولین یا در صورت کمبود ترشح انسولین، بدن نمی تواند قند موجود در خون را به داخل سلول حرکت دهد؛ بنابراین قند خون بالا می رود و افزایش قند خون سبب پیدایش مشکلاتی در فرد مبتلا می گردد.

علامت ها و نشانه های دیابت نوع 2 چیست؟

این نوع دیابت معمولاً به آهستگی پیشرفت می کند. علامت های اصلی آن پراداری، تشنگی بیش از حد، کاهش وزن قابل توجه، افزایش اشتها و خستگی

ص: 272

زودرس و شدید است. علامت‌ها و نشانه‌های دیگر عبارتند از:

\* عفونت‌های مکرر دهان، پوست، ناحیه تناسلی یا مثانه

\* تاری دید

\* سوزش و گزگز انگشتان دست یا پاها

\* خشکی و خارش پوست

این علامت‌ها ممکن است خفیف باشند به طوری که فرد متوجه آنها نگردد. در سالمندان گاهی این علامت‌ها فقط به سن بالا نسبت داده می‌شود و تشخیص دیابت به تأخیر می‌افتد. نکته مهم این که بیش از نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود بی‌خبرند!

چه زمانی به مصرف قرص نیاز است؟

رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن و همچنین انجام فعالیت بدنی اساسی‌ترین اصول درمان در بیماران دیابتی نوع 2 هستند و در صورتی که قند خون پس چند هفته کنترل نشود، نیاز به درمان با قرص‌های خوراکی پدید می‌آید. به خاطر داشته باشید که مصرف قرص به هیچ عنوان جای رژیم غذایی را نمی‌گیرد و شما با وجود مصرف قرص همچنان به یک رژیم غذایی خوب و فعالیت بدنی منظم نیاز دارید.

قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون چند نوع است؟

قرص‌هایی که به طور معمول برای درمان دیابت مورد استفاده قرار می‌گیرد، عبارتند از:

1. گلی بن کلامید یا گلیبورید که نام دیگر آن دائونیل است. در همین گروه دارویی، از کلرپروپامید نیز گاهی استفاده می‌شود.

2. مت‌فورمین

البته به تازگی قرص‌های متعدد دیگری نیز برای درمان دیابت نوع 2 به بازار عرضه شده‌اند که هنوز استفاده از آنها خیلی رایج نشده است.

در هر حال شما باید نام قرص‌های مصرفی خود را بدانید و اگر به خاطر سپردن آنها برایتان مشکل است نام قرص و تعداد دفعات مصرفی را بر روی یک کارت یادداشت کنید و همراه خود داشته باشید.

ص: 273

قرص های خوراکی چگونه باعث کاهش قند خون می شوند؟

توجه داشته باشید که قرص های خوراکی همان انسولین نیستند و محتوی انسولین نیز نمی باشند، این قرص ها در افراد دیابتی که بدنشان هنوز انسولین می سازد، مصرف می شوند و از راه های زیر سبب کاهش غلظت قند خون می گردند:

1 - کمک به بدن برای آزاد شدن بیشتر انسولین در خون

2 - تسهیل ورود قند به داخل سلول

3 - کاهش میزان تولید قند در کبد

آیا مصرف قرص های خوراکی به تنهایی برای کنترل قند خون کافی است؟

قرص های خوراکی فقط در دیابتی های نوع 2 که قند خونشان با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کنترل نشده است، مورد استفاده قرار می گیرند.

بهترین نتیجه درمانی از مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون تنها هنگام انجام همزمان فعالیت بدنی منظم، رعایت برنامه غذایی صحیح و در صورت لزوم کاهش وزن به دست می آید. مصرف قرص های خوراکی به معنی ترک انجام فعالیت بدنی منظم و عدم رعایت برنامه غذایی صحیح نیست چرا که در این صورت، استفاده از این قرص ها به تنهایی کمک کننده نخواهد بود.

با مصرف منظم قرص های تجویز شده توسط پزشک و رعایت رژیم غذایی صحیح و ورزش منظم، غلظت قند خون را در حد طبیعی نگه دارید و از پیدایش عوارض افزایش قند خون جلوگیری کنید.

آیا قرص های خوراکی دارای عوارض جانبی هستند؟

قرص های خوراکی عوارض جانبی اندکی دارند اما مانند همه داروها باید با دقت مصرف شوند. پزشک مناسب ترین قرص خوراکی را با توجه به شرایط جسمی شما تجویز می کند اما گاهی اوقات ممکن است با مصرف این قرص ها مشکلات زیر پدید آید.

\* برخی افراد ممکن است با مصرف قرص گلی بن کلامید دچار بثور پوستی شوند که باقطع مصرف قرص، این عارضه از بین خواهد رفت.

\* قرص های خوراکی ممکن است با داروهای دیگر تداخل اثر داشته باشند، به

طور مثال هنگامی که این قرص ها را مصرف می کنید از مصرف آسپرین بپرهیزید و برای تسکین درد از استامینوفن استفاده نمایید. البته در افرادی که بدلیل مشکلات قلبی آسپرین مصرف می کنند، میزان آسپرین مصرفی روزانه برای آنها مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

\* گلی بن کلامید می تواند در برخی افراد باعث کاهش شدید غلظت قند خون شود بنابراین با مصرف این دارو باید برنامه غذایی را به درستی رعایت نمایید.

\* با شروع مصرف مت فورمین ممکن است مشکلات گوارشی مانند تهوع و اسهال رخ دهد که معمولاً ظرف چند روز از بین می روند برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است این قرص همراه با غذا یا پس از غذا استفاده شود.

افراد دیابتی که قرص مت فورمین مصرف می کنند باید به طور سالانه از نظر وضعیت کبد و کلیه ها بررسی شوند.

قرص خوراکی را در چه زمانی از روز باید مصرف کرد؟

به دلیل تفاوت اثر قرص گلی بن کلامید و مت فورمین، بهتر است گلی بن کلامید نیم ساعت پیش از مصرف غذا مصرف گردد و قرص مت فورمین برای کاهش عوارض گوارشی مثل تهوع، همراه با غذا یا بلافاصله پس از آن خورده شود.

تا چه زمانی باید از قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون استفاده کرد؟

این قرص ها باعث بهبود قطعی دیابت نمی شوند بلکه با روش های مختلف به کنترل غلظت قند خون کمک می کنند. اگر با یک نوع قرص کنترل مطلوب قند خون حاصل نشد، ممکن است پزشک استفاده همزمان از دو نوع قرص را تجویز نماید.

اگر فرد دیابتی به علت یک عفونت شدید یا مشکل قلبی یا عمل جراحی، در بیمارستان بستری شود، ممکن است در طول دوران بستری به تزریق انسولین نیاز پیدا کند. در این صورت پزشک معالج میزان انسولین لازم) که جاگزین قرص ها می شود (را برای وی تجویز خواهد کرد.

اگر دیابت شما با مصرف قرص، کنترل نشود ممکن است پزشک به منظور ایجاد کنترل مطلوب، تزریق انسولین را برای شما شروع کند.

اگر بیمار شدم و اشتهایی برای خوردن غذا نداشتم، آیا باید به مصرف قرص

در صورتی که می توانید غذا بخورید حتماً مصرف قرص را ادامه دهید. سعی کنید در دوران بیماری غذای معمولی مصرف نمایید و مایعات) بدون شیرینی (زیاد بخورید. اگر به علت تهوع، استفراغ و... قادر به خوردن غذا نیستید، به سرعت با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر نمی توانید غذای معمولی بخورید، سعی کنید به جای آن سوپ، شیر یا آب میوه مصرف نمایید. در دوران بیماری با پزشک خود مشورت کنید.

#### افت قند خون در بیماران دیابتی

هنگام مصرف قرص های خوراکی یا دریافت انسولین، ممکن است کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) ایجاد شود. اگر چه علامت های کاهش قند خون از فردی به فرد دیگر متفاوت است، در هر فرد این علامت ها مشخص می باشد. به خاطر داشته باشید که بیماران بالای 60 سال بیشتر در معرض خطر کاهش قند خون هستند.

در هر حال مبتلا به دیابت باید علامت های کاهش قند خون را به خاطر داشته باشد و پیش از افت شدید قند خون و شدت یافتن علائم، وارد عمل شود.

علل کاهش قند خون 0 هیپوگلیسمی «چیست؟

عوامل زیر می توانند باعث کاهش قند خون شوند:

\* فراموش کردن یا دیر خوردن یک وعده غذایی اصلی یا میان وعده

\* دریافت ناکافی مواد نشاسته ای در غذاهای اصلی یا میان وعده ها

\* انجام ورزش بیش از حد معمول یا ورزش برنامه ریزی نشده

\* افزایش میزان مصرف قرص های خوراکی نظیر گلی بن کلامید

\* بیماری کلیوی یا کبدی که به دلیل کاهش دفع دارو، باعث افزایش غلظت آن در خون شده باشد.

\* تداخل اثر دیگر داروهای مصرفی بیمار با داروهای ضد دیابت

بنابراین برای شروع یک داروی جدید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

**علامتها و نشانه های کاهش قند خون چیست؟**

زمانی که غلظت قند خون پایین تر از حد معمول) معمولاً کمتر از حدود 70 میلی گرم در دسی لیتر (باشد، علامت های کاهش قند خون پدیدار می شوند.

علامت های هشدار دهنده افت قند خون عبارتند از:

\* احساس ضعف و گرسنگی

\* لرزش دست ها

\* تعریق فراوان

\* عصبانیت و آشفتگی

\* تپش قلب و نبض سریع

\* گزگز و مورمور در اطراف دهان و انگشتان

\* تاری دید

علامت های دیگر:

\* سردرد

\* رنگ پریدگی

\* تغییر خلق و خو

\* کاهش تمرکز و حواس و پیدایش توهمات ذهنی

\* تحریک پذیری

\* گیجی و منگی

\* اختلال تکلم

\* دو بینی

\* کاهش سطح هشیاری

\* تشنج

در مواقع کاهش قند خون چه باید کرد؟

هنگام افت قند خون باید از مواد قندی سریع الاثر مانند نصف لیوان آب میوه، چند قطعه شیرینی، 3 حبه قند یا آب نبات استفاده نمود. مقدار مصرف این مواد در افراد مختلف متفاوت است اما باید توجه داشت که به دنبال مصرف مواد قندی زود اثر، مواد قندی طولانی اثر یا یک وعده غذایی کامل نیز مصرف شود. این کار به

ص: 277

منظور پیشگیری از کاهش دوباره قند خون انجام می‌گیرد. مواد قندی طولانی اثر شامل یک عدد ساندویچ، یک عدد میوه، بیسکویت یا یک وعده غذایی کامل است.

کاهش وزن چه کمکی خواهد کرد؟

چاقی یک عامل تقریباً مشترک بین افراد دیابتی نوع 2 است. چاقی باعث مقاومت سلول‌ها نسبت به انسولین می‌شود و در نتیجه بدن در تحمل مواد قندی دچار اختلال می‌گردد. پس با کاهش وزن و رساندن آن به حد طبیعی، باعث کنترل بهتر قند خون شوید.

و بالاخره اینکه:

به خاطر داشته باشید که بیشتر افرادی که دیابت نوع 2 دارند و با قرص و رژیم غذایی قند خون را کنترل می‌کنند، می‌توانند بدون مشکل به زندگی خود ادامه دهند.

## آموزش تغذیه برای مبتلایان به دیابت

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه

بیماری دیابت چیست؟

بیماری دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می‌آید. امروزه، دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی - درمانی و اجتماعی - اقتصادی جهان محسوب می‌شود به گونه‌ای که بیش از 150 میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری هستند. از آنجا که خود بیماران و خانواده‌های آنها عمده‌ترین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند، کسب اطلاعات لازم درباره دیابت به شیوه‌های گوناگون آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مبتلایان به دیابت باید یاد بگیرند که چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض، حاد و مزمن بیماری پیشگیری نمایند و یا در صورت پیدایش این عوارض، به موقع به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه نمایند. به همین

ص: 278

منظور بنیاد امور بیماری های خاص در راستای اهداف آموزشی تدوین شده سعی دارد تا با انتشار «مجموعه آموزش دیابت» (که شامل کتابچه، بروشور، پوستر و فیلم های آموزشی می باشد، زمینه مناسبی برای آشنایی بیماران، خانواده ها و کارکنان مراکز بهداشتی - درمانی با جنبه های گوناگون بیماری دیابت فراهم نماید. با توجه به استقبال کم نظیر بیماران دیابتی، خانواده ها و کادر پزشکی از مجموعه فوق، این بنیاد نسبت به ویرایش دوباره و چاپ مجدد آن در شکلی تازه اقدام نموده است.

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می شود و باعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

چگونه می توان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن د حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون» فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

چگونه می توان به طور صحیح غذا مصرف کرد؟

استفاده از هرم مواد غذایی به شما کمک می کند تا برای تغذیه صحیح از غذاهای متنوع استفاده کنید. زمانی که غذاهای متنوع می خورید ویتامین ها و مواد معدنی لازم نیز به بدنتان می رسد.

سعی کنید هر روز از هر گروه از مواد غذایی نام برده شده در هرم زیر استفاده نمایید.

مواد نشاسته ای چیست؟

مواد نشاسته ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته ای استفاده کرد. ممکن

است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.

تعداد واحد کربوهیدرات بستگی به شرایط مختلف دارد:

\* میزان کالری مورد نیاز

\* برنامه درمانی دیابت

مصرف مواد نشاسته ای سبب کسب انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر می شود. غلات کامل مفیدتر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی، ویتامین و فیبر به بدن می گردد.

فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزئی غیرقابل جذب است، به کارکرد درست روده ها کمک می کند.

یک واحد ماده نشاسته ای شامل چه غذاهایی است؟

1 واحد

یک برش یا 30 گرم نان) سنگک، تافتون، بربری (یا 3 عدد بیسکویت معمولی یا 1 عدد سیب زمینی کوچک یا 3/1 لیوان برنج پخته یا 3/1 لیوان عدس پخته

2 واحد

2 برش نان یا 1 عدد سیب زمینی پخته + 1 عدد بلال) تقریباً 15 سانتی متر (

3 واحد

1 عدد سیب زمینی آب پز + 5 قاشق غذا خوری برنج پخته + برش نان

ممکن است فقط لازم باشد یکی از مواد فوق یا 3 واحد ماده نشاسته ای را مصرف کنید. اگر به خوردن بیش از یک نوع کربوهیدرات در هر وعده غذایی نیاز داشتید از مواد نشاسته ای مختلف استفاده نمایید.

بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن مواد نشاسته ای چیست؟

\* سعی کنید نان های حاوی غلات کامل) نان سنگک، نان جو و... (تهیه کنید.

\* سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید.

\* ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید.

\* به جای سس مایونز از خردل یا آب لیمو استفاده کنید.

\* سعی کنید در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید

\* به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.

\* سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.

سبزیها شامل چه غذاهایی هستند؟

مصرف سبزیها برای تمامی افراد مفید است. سعی کنید هر روز سبزیهای خام و پخته استفاده نمایید.

مصرف سبزی ها باعث رساندن ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می شود. البته انرژی تولید شده از مصرف سبزی ها بسیار اندک است.

تعداد واحد سبزی هایی که باید در طول روز مصرف کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

\* میزان انرژی روزانه مورد نیاز

\* غلظت قند خون

یک واحد از گروه سبزی ها شامل چیست؟

1 واحد

1 عدد هویج پخته یا یک سوم لیوان لوبیا سبز یا قارچ پخته

2 واحد

1 عدد هویج پخته + 1 کاسه) کوچک (سالاد یا 1 عدد گوجه فرنگی متوسط

3 واحد

نصف لیوان سبزیجات پخته یا خام خرد شده) گل کلم، ذرت و... (+ 1 عدد گوجه فرنگی متوسط + سه چهارم لیوان آب سبزی ها

ممکن است 1 واحد یا بیشتر از سبزی ها مورد نیاز روزانه شما باشد. اگر روزانه

بیش از 1 واحد سبزی ها مورد نیاز است، سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها استفاده نمایید.

مهم ترین راه برای خرید، پخت و خوردن سبزی ها چیست ؟

\* سعی کنید از سبزی های خام یا پخته بدون چربی یا کم چربی مصرف نمایید.

می توانید سبزی ها را بدون چربی نیز طبخ کنید.

\* سعی کنید از سس سالاد بدون چربی یا کم چربی برای روی سالاد یا سبزی ها استفاده نمایید.

\* از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.

\* به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید.

\* در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.

\* بهتر است سبزی ها سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید.

\* اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می کنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.

\* سعی کنید به سبزی های پخته شده کره یا مارگارین اضافه نکنید.

\* اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمونی ز می توانید جهت تهیه سس استفاده کنید.

میوه ها شامل چیست ؟

مصرف میوه ها برای همه افراد لازم و ضروری است. با مصرف میوه می توان انرژی، ویتامین ها (A, C, 64) مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند. تعداد واحدهای میوه که در طول روز مصرف می کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

\* میزان کالری مورد نیاز

\* غلظت قند خون

یک واحد از گروه میوه ها شامل چیست ؟

1 واحد

نصف لیوان آب پرتقال یا 1 عدد سیب کوچک) یا هلو یا کیوی یا پرتقال (یا



گریپ فروت یا 2 قاسق غذا خوری کشمش

2 واحد

نصف موز بزرگ (5/22 سانتی متر (+ 1 عدد و نصفی انجیر خشک یا یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی

ممکن است به مصرف 1 یا 2 واحد میوه در طول روز نیاز داشته باشید. در صورتی که در طول روز بیش از 1 واحد باید میوه بخورید، سعی کنید از انواع میوه ها استفاده نمایید.

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد؟

\* سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید.

\* میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند.

\* انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید برکنترل قند خون شما اثر می گذارد.

\* در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید.

\* خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.

\* سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.

\* از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.

\* اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید.

\* همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید.

گروه شیر شامل چه غذاهایی است؟

مصرف ماست و شیر بدون چربی و یا کم چربی برای سلامت همه افراد

ضروری است. مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین A65 پروتئین و سایر ویتامین ها و مواد معدنی می شود.

هر روز شیر بدون چربی یا کم چربی بنوشید و ماست کم چربی یا بدون چربی مصرف کنید.

تعداد واحد مصرفی از لبنیات به شرایط زیر بستگی دارد:

\* میزان انرژی روزانه مورد نیاز

\* غلظت قند خون

نکته مهم: اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می دهید، روزانه 4-5 واحد شیر و ماست مصرف کنید.

یک واحد شیر و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است؟

غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون و..)، ماهی، تخم مرغ و پنیر است.

هر روز مقدار کمی از این مواد را در برنامه روزانه بگنجانید.

مصرف روزانه پروتئین ها به ترمیم و ساخت بافت های بدن و عضلات کمک می کند و سبب تأمین ویتامین B6 و B21 و مواد معدنی ( آهن و...) (نیز می گردد).

تعداد واحدهای مورد نیاز از مواد پروتئینی به شرایط زیر بستگی دارد:

\* میزان انرژی مورد نیاز روزانه

\* غلظت قند خون

یک واحد گوشت و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است؟

1 واحد

30 گرم گوشت قرمز، ماکیان یا ماهی پخته شده یا 30 گرم پنیر بصورت زیر:

1 عدد ران کوچک مرغ یا 1 قوطی کبریت پنیر یا 30 گرم ماهی تن نصف لیوان حبوبات پخته شده یا 20 عدد تخم مرغ

بهترین راه برای خرید، پخت و مصرف غذاهای پروتئینی چیست؟

\* سعی کنید کم چربی ترین گوشت را بخرید.

\* پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کامل جدا کنید.

ص: 284

\* سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید.

\* به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آب پز کنید.

\* برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبلغزه، آب لیمو، سس گوجه فرنگی و... استفاده کنید.

\* فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.

\* سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف نمایید.

روغن ها و چربی ها شامل چه غذاهایی است؟

همان طور که در هرم مواد غذایی مشاهده می کنید روغن ها و چربی ها در قله هرم قرار دارند. یعنی باید مصرف آنها را به حداقل رساند. بعضی از چربی ها و روغن ها دارای چربی های اشباع و کلسترول می باشد که برای سلامتی مضر است.

مصرف این غذاها انرژی فراوانی در بدن شما تولید می کند ولی مواد مغذی کمی به بدنتان می رساند. غذاهای پرچربی شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، پنیرخامه ای، سرشیر، چیس سبب زمینی و... می باشد.

یک واحد از روغن ها و چربی ها شامل چه غذاهایی است؟

1 واحد

1 قاشق مرباخوری روغن (آفتابگردان، ذرت، زیتون، سویا، پنبه دانه (یا 10 عدد زیتون کوچک

2 واحد

1 قاشق مرباخوری مارگارین + 2 قاشق مرباخوری تخمه کدو یا 12 عدد بادام خشک، در هر وعده غذایی ممکن است 1-2 واحد از این مواد مورد نیاز باشد.

مواد قندی شامل چه غذاهای است؟

همان طور که مشاهده می کنید مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا، شکر و عسل، آب نبا، شکلات (نیز در رأس هرم قرار دارند، بنابراین باید از این مواد به مقدار بسیار کم مصرف نمایید) تا حد امکان مصرف نکنید (. این مواد سبب تولید انرژی در فرد

ص: 285

می شود اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی رسانند. بعضی از مواد قندی مثل کیک، دسرها و انواع شیرینی ها حاوی مقدار زیادی چربی نیز می باشند. مصرف کم این مواد نیز به کاهش وزن کمک می کند و قند خونتان را نیز کنترل می نماید.

یک واحد مواد قندی شامل چه غذاهایی است؟

1 واحد

1 عدد شیرینی (1 قطعه 3 سانتی متر (یا 1 قاشق مرباخوری شربت

لازم به ذکر است که مصرف مواد قندی باعث می شود قند خون به سرعت بالا رود.

چند نکته مهم:

\* سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی استفاده کنید.

\* سعی کنید غذاهای متنوع مصرف کنید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.

\* به اندازه کافی مواد نشاسته ای، سبزی ها و ماست و شیر مصرف کنید.

\* روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.

\* در هر وعده غذایی باید سعی کنید که حداقل از هر 3 گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی، کاهو و جعفری استفاده شده باشد.

\* مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به 3 وعده اصلی و 3 میان وعده تقسیم نمایید.

\* غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.

\* گنجاندن سبزی ها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.

\* به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.

\* از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

\* از غذاهای کنسرو شده که در طی فرآیندهای صنایع غذایی نمک به آنها افزوده

می شود کمتر استفاده کنید.

\* مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید ( حداکثر هفته ای 2 بار )

\* به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید.

\* روزانه 6-8 لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید.

\* سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.

\* مغزهای گردو، بادام و... در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد آنها برابر 2 قاشق غذا خوری است.

## دیابت و مسافرت

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

وسایل مورد نیاز هنگام مسافرت

1. انسولین مورد نیاز و قرص مصرفی برای تمام مدت سفر

2. سرنگ های تزریق انسولین

3. در صورتی که گلوکومتر دارید، لانسِت) تیغ مخصوص (برای نمونه گیری و نوارهای آزمایش قند خون

4. نوارهای آزمایش قند و کتون ادرار

5. قند جبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون

6. میان وعده های مناسب برای چند روز) مانند میوه و ساندویچ کوچک (

7. سایر داروهای مصرفی

همیشه مقداری انسولین و قرص خود را به صورت اضافی در جای جداگانه ای همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن سایر وسایل دچار مشکل نشوید. در صورتی که در طی سفر دچار تهوع و استفراغ) بیماری حرکت (می شوید، از پزشک خود بخواهید داروی لازم را برایتان تجویز کند.

نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

انسولین را تا یک ماه در دمای طبیعی اتاق می توان نگهداری کرد، از این رو در



سفر به مناطق معتدل نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست. طی مسافرت مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید. بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود.

انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند، به همین علت نباید انسولین در قسمت جایخی یخچال قرار داده شود.

در صورت فاسد شدن انسولین، نوع شفاف آن (کدر می شود و نوع شیری رنگ) آن پی اچ (نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد، گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان می دهد که در این موارد نباید از آن استفاده کنید.

طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارد. این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد؛ زیرا که در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.

تغذیه

ورزش یا افزایش سایر فعالیت ها طی سفر ممکن است باعث کاهش قند خون شود. از سوی دیگر تنش (استرس)، نشستن طولانی و عدم فعالیت در مسافرت ممکن است باعث افزایش قند خون گردد. در صورت امکان قند خون را با فواصل کمتری واریسی) چک کنید.

مقادیر زیادی غذاهای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته بندی در کیف دستی خود داشته باشید به گونه ای که به راحتی در دسترس باشد. به خاطر داشته باشید که همیشه مسافرت طبق برنامه پیش نمی رود. ممکن است ساعتها در ترافیک بمانید یا دچار مشکلات دیگر در جاده شوید و یا قطار، کشتی یا هواپیمای شما تأخیر داشته باشد و یا ممکن است مغازه یا رستوران مناسبی پیدا نکنید، بنابراین هرچه میان وعده های مناسب با خود بردارید کمتر دچار عارضه خواهید شد.

در بیشتر کشورها چای، قهوه و شیشه های آب نوشیدنی در دسترس هستند. از

مصرف نوشیدنی های شیرین شده جز در مواقع افت قند خون خودداری کنید.

در مسافرت با کشتی یا هواپیما بهتر است از غذای معمولی استفاده کنید و در خواست غذای دیابتی ننمایید زیرا غذای معمولی اغلب مناسب بوده، در حالی که غذای دیابتی ممکن است کربوهیدرات کمی داشته باشد.

#### مراقبت از پاها

در صورتی که خونرسانی به پاها خوب بوده و مشکل خاصی ندارید کافی است فقط به صورت روزانه پاهایتان را واریسی کنید. اگر قصد دارید برای مسافرت کفش جدیدی بخرید، مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه باشد و قبل از شروع مسافرت آن را امتحان کنید. از پا برهنه راه رفتن پرهیزید. در کنار دریا از دمپایی پلاستیکی استفاده کنید و در هنگام شنا جورابه های شنا بپوشید. از آفتاب سوختگی به ویژه در پا جلوگیری کنید.

اگر پاهایتان اختلال خونرسانی داشته یا احساس بی حسی دارید علاوه بر رعایت نکات فوق، به خاطر داشته باشید که:

اگر پوستتان خشک است از کرم مرطوب کننده استفاده کنید؛ به پاشنه پاها دقت خاصی داشته باشید، اگر پاهایتان عرق می کنند، با دستمال یا پنبه آنها را خشک کنید، بعد از شنا نیز پاها را خشک نمایید) به ویژه لای انشگتان را (. هر روز پاهایتان را از نظر وجود زخم، تورم یا تغییر رنگ معاینه کنید. در صورت وجود هر مشکل به پزشک مراجعه نمایید. هر تاول کوچک، بریدگی یا خراشیدگی را با ماده ضد عفونی کننده تمیز و پانسمان کنید.

#### مسافرت به مناطق خیلی گرم

در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگهداری شود.

طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده نمایید.

در این موارد از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. می توانید شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج و در یک پارچه مرطوب بپیچید. در صورت عدم دسترسی به این وسایل انسولین را در پارچه خیس گذاشته و با خود حمل کنید. اما به خاطر داشته باشید حتی در مناطق خیلی گرم می توان انسولین را تا شش ماه

نگهداری کرد اما ممکن است اثر دارو کاهش یابد که در این صورت با اندازه گیری قند خون می توانید به اثر انسولین مصرفی پی ببرید.

در آب و هوای خیلی گرم انسولین از محل تزریق سریعتر جذب می شود، از این رو باعث افت قند خون می گردد، بنابراین قند خون خود را به طور مرتب واریسی کنید. هیچگاه مدت طولانی در آفتاب نمانید.

دراز کشیدن طولانی در ساحل آفتابی ممکن است قند خونتان را بالا ببرد. اگر قند خونتان بالاست، ممکن است با حضور در یک منطقه گرم سریع آب بدن خود را از دست بدهید. از این رو حتماً مقدار زیادی مایعات غیر شیرین بنوشید. جهت جلوگیری از آفتاب سوختگی، از کرم های ضد آفتاب استفاده نمایید.

مسافرت به مناطق خیلی سرد

در آب و هوای خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می شود. انرژی مورد استفاده در هنگام لرزیدن در هوای سرد باعث افت قند خون می شود.

اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید و اشکال خونرسانی یا بی حسی در پا پیدا کردید حتماً مراقب یخ زدگی باشید. نوارهای آزمایش قند خون را در دمای اتاق قرار دهید چرا که در هوای سرد ممکن است قند خون را به طور کاذب کمتر از معمول نشان دهند.

مسافرت به دیگر کشورها

مسافرت به کشورهای شمال یا جنوب ایران) از جمله عربستان مشکل خاصی ایجاد نمی نماید اما در مسافرت به شرق یا غرب به دلیل تغییر ساعات روز، باید مصرف انسولین و قرص در صورت لزوم تغییر یابد.

در صورتی که اختلاف ساعت کشور مقصد با کشور خودمان کمتر از 4 ساعت باشد) از جمله سفر به کشورهای همسایه، کشورهای اروپایی مانند فرانسه، آلمان و... (به تغییر خاصی نیاز نیست.

دقت کنید که در مسافرت به شرق روزها کوتاهتر می شود و مقدار انسولین و کربوهیدرات مورد نیاز کاهش می یابد اما در مسافرت به غرب روزها طولانی تر می گردد و ممکن است شما به وعده غذای اضافی و انسولین بیشتری نیازمند باشید.

اغلب غذاهایی که در هواپیما داده می شود کافی است ولی بهتر است چند میان وعده همراه داشته باشید تا در صورت تأخیر در زمان ارائه غذا، آنها را مصرف نمایید.

#### بیمار شدن حین مسافرت

در صورت بروز بیماری حاد ممکن است قند خون افزایش یابد، بنابراین در این موارد اندازه گیری قند خون ضروری است. اگر بیماری شما 1-2 روز طول کشیده یا همراه با استفراغ و اسهال باشد، ممکن است نیازمند تغییر درمان قبلی یا داروهای اضافی باشید. در این موارد حتماً کتون ادرار را نیز) اگر وابسته به انسولین هستید (بررسی کنید. در صورت وجود کتون در ادرار، سریع به پزشک مراجعه نمایید. طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید. در صورت وجود بی اشتهایی و یا استفراغ، مواد غذایی را به صورت مایعاتی مانند سوپ، آب میوه، یا شیر جایگزین کنید تا دچار کاهش قندخون نشوید. برای جلوگیری از اتلاف آب بدن مقدار فراوانی مایعات بدون قند بنوشید.

#### رانندگی و دیابت

در مورد رانندگی بیماران دیابتی منعی وجود ندارد اما به منظور حفظ سلامت خودتان و نیز افراد جامعه رعایت نکات زیر ضروری است:

1 - هنگام دریافت گواهینامه رانندگی، حتماً بیماری خود را ذکر کنید. همچنین در زمان بیمه کردن خودروی خود، طرف قرارداد بیمه را نیز از این امر مطلع سازید.

2 - بیماران دیابتی وابسته به انسولین نمی توانند به عنوان راننده تاکسی، اتوبوس و نیز به عنوان راننده ماشین های سنگین فعالیت نمایند.

3 - مراقبت های لازم برای پیشگیری از کاهش قندخون طی رانندگی را رعایت کنید.

4 - بیماران دیابتی در موارد زیر نمی توانند رانندگی کنند:

الف (حملات شدید یا مکرر افت قندخون

ب (نداشتن علامتهای هشدار دهنده افت قند خون

ج (عدم توانایی در درمان سریع افت قندخون یا عدم مراجعه منظم به پزشک

د (آسیب های چشمی ناشی از دیابت مانند کاهش دید

ه (آسیب شدید عصبی ناشی از دیابت

به منظور پیشگیری از افت قندخون حین رانندگی، رعایت نکات زیر توصیه می شود:

1. اگر انسولین مصرف می کنید قبل از شروع رانندگی غذا یا میان وعده خود را مصرف نمایید و در صورت امکان) در دسترس داشتن گلوکومتر (قند خوتتان را بررسی کنید.

2. در مسافرت های طولانی هر دو ساعت توقف کنید و میان وعده خود را مصرف نمایید.

3. هیچگاه در زمانی که وضعیت کنترل قندخوتتان ثابت نیست رانندگی نکنید.

پس از انجام ورزش یا فعالیت جسمی بیش از معمول که قندخون پایین می افتد یا هنگام غروب که از محل کار بر می گردید، نمونه چنبن زمان هایی هستند.

4. هیچگاه عجله نکنید.

5. همیشه در اتومبیل خود مواد غذایی مانند قند، نبات، بیسکویت یا آب میوه داشته باشید.

6. هرگاه متوجه نخستین علامت های کاهش قندخون شدید، به سرعت توقف کنید و مواد غذایی کافی میل نمایید تا علامت ها از بین بروند. طی این مدت از خودروی خود خارج نشوید.

7. پس از اطمینان کامل از بهبود حالتان رانندگی را ادامه دهید) حداقل 20 دقیقه بعد یا پس از رسیدن قندخون به بالای 110 میلی گرم در دسی لیتر )

8. هیچگاه قبل یا طی رانندگی الکل ننوشید. مصرف الکل علاوه بر کاهش تمرکز در تمام افراد، در فرد دیابتی می تواند افت شدید قندخون ایجاد نماید.

مراقبت از کلیه ها در مبتلایان به دیابت

مشکل کلیوی افراد دیابتی بیشتر به دلیل اختلال در کارکرد گلوامرولها که در واقع محل تصفیه خون هستند ایجاد می‌گردد. در مراحل ابتدایی بیماری، پروتئین در ادرار ظاهر می‌شود که با تشخیص زودرس در این مرحله می‌توان از بدتر شدن بیمار جلوگیری کرد. در مرحله بعدی کلیه‌ها توان دفع مواد زائد) مانند کراتینین و اوره (از خون را از دست می‌دهند.

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع 1، نشانه‌های گرفتاری کلیه 15 تا 20 سال بعد مشاهده می‌شود. شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع 2 کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولاً در مدت 10 سال بروز می‌کند.

باید به خاطر داشته باشید که فشار خون بالا عامل اصلی در پیدایش بیماری‌های کلیوی در مبتلایان به دیابت است.

همچنین سابقه خانوادگی فشار خون بالا در فرد دیابتی احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیوی را زیادتر می‌کند.

فشار خون بالا معمولاً به فشار خون بالاتر از 140/90 میلی‌متر جیوه گفته می‌شود. در این رابطه اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا داروهای ضد فشار خون را طبق نظر پزشک معالج به طور مرتب مصرف کند، می‌تواند از ایجاد یا پیشرفت بیماری‌های کلیوی جلوگیری نماید.

همچنین رعایت رژیم غذایی با پروتئین کم در دیابتی‌های مبتلا به مشکلات کلیوی مفید است.

برای حفظ کلیه‌هایتان مراقب قند خون و فشار خون خود باشید.

بنابراین مشکلات کلیوی در دیابت نیز مانند دیگر عوارض مزمن آن، قابل پیشگیری یا حداقل با تأخیر انداختن است.

مهمترین نکته برای پیشگیری از پیدایش عوارض دیابت این است چکه قندخون را در محدوده طبیعی (70-110 میلی‌گرم در دسی لیتر) (نگه دارید و نکات زیر را همواره به خاطر بسپارید:

اگر هریک از علامت‌های زیر که نشانه عفونت کلیه یا مثانه هستند در شما بروز

کرد، به پزشک خود اطلاع دهید:

\* کمردرد

\* سوزش ادرار

\* تکرر ادرار

\* ناتوانی در دفع ادرار علی رغم وجود احساس مربوطه

\* ادرار کدر یا خونی

فشار خون خود را مرتب کنترل کنید و در صورت بالا بودن آن به پزشک مراجعه نمایید.

اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید:

\* نمک کم مصرف کنید.

\* موقع طبخ غذا نمک اضافه نکنید.

\* از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سیب زمینی ترشی و... پرهیز کنید.

\* وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید.

\* مصرف گوشت قرمز، ماهی، پنیر و دیگر غذاهای پروتئینی را محدود سازید.

\* غلظت قندخون را مرتب کنترل کنید.

\* سیگار نکشید. به خاطر داشته باشید که کشیدن سیگار باعث تشدید مشکلات کلیوی خواهد شد.

\* در صورت امکان هموگلوبین قنددار شده (HbA1C) خود را اندازه گیری کنید.

این آزمایش وضعیت کنترل قندخونتان را در 1 تا 3 ماه گذشته نشان می دهد.

\* با برنامه غذایی صحیح، ورزش مداوم و مصرف منظم داروهای تجویز شده، به کنترل قندخون خود کمک کنید.

\* سالانه برای بررسی کارکرد کلیه هایتان به پزشک مراجعه کنید.

\* اعضای گروه دیابت می توانند در کاهش خطر آسیب کلیه ها به شما کمک کنند.

نورپاتی دیابتی (اختلال اعصاب محیطی در دیابت)



نوروپاتی) بیماری اعصاب محیطی (به معنی اختلال در کارکرد اعصاب محیطی بدن است. انتقال دوطرفه پیام های عصبی بین مغز یا نخاع و اندام های مختلف بدن از راه اعصاب محیطی صورت می گیرد.

اعصاب، ساختمان های بلند و باریکی هستند که حاوی صدها تا هزاران رشته نازک بوده، همه قسمت های بدن را به مغز مرتبط می سازند. این اعصاب پیام های حسی را از اندام ها به طرف مغز می برند و پیام های حرکتی را از مغز به اندام های گوناگون می رسانند. در نوروپاتی کارکرد این اعصاب دچار اشکال می شود.

علامت های نورپاتی بیشتر شامل کاهش حس و گاهی اوقات درد در دست ها و پاها و ساق پا است.

آسیب عصبی ناشی از دیابت، می تواند سبب کاهش مشکلاتی در دستگاه گوارش، قلب و کارکرد جنسی شود و موجب سوء هاضمه، اسهال یا یبوست، عفونت مثانه، کاهش قدرت جنسی و تعرق بیش از حد گردد.

در بعضی افراد ممکن است ضعف و تحلیل عضلات نیز مشاهده شود.

معمولاً نوروپاتی چه زمانی رخ می دهد؟

افراد مبتلا به دیابت ممکن است در هر زمانی به نوروپاتی دچار شوند اما علامت های آشکار نوروپاتی معمولاً در طول 10 سال پس از تشخیص دیابت، پدید می آیند.

مطابق آمارهای موجود می توان گفت:

\* حدود 60 درصد مبتلایان به دیابت به نوروپاتی مبتلا هستند اما علامتی ندارند.

\* تقریباً در 30 تا 40 درصد بیماران دیابتی علامت های نوروپاتی پدیدار می شوند.

نوروپاتی دیابتی به طور معمول در افراد سیگاری، بالای 40 سال و کسانی که در کنترل قندخون دچار مشکل بوده اند، رخ می دهد.

علل ایجاد نوروپاتی دیابتی چیست؟

عوامل مختلفی در ایجاد نوروپاتی دیابتی مؤثرند که می توان از قندخون و فشارخون بالا در افراد دیابتی نام برد. فشار خون بالا ممکن است از بین رفتن رگ های خونی که اکسیژن و مواد غذایی را به اعصاب حمل می کنند، شود.

فشارخون بالا سبب تخریب اعصاب نیز می گردد. همچنین قندخون بالا روی بعضی فعالیت های شیمیایی اعصاب اثر می گذارد.

علامت های نوروپاتی دیابتی چیست؟

علامت های نوروپاتی دیابتی گوناگون است. بی حسی و کرختی در پاها اغلب نخستین علامت می باشد. گاهی افراد هیچ گونه علامتی ندارند در حالی که بعضی دیگر به علت علامت های نوروپاتی به شدت ناتوان می شوند. نوروپاتی ممکن است در عده ای موجب پیدایش درد و در گروهی دیگر سبب بی دردی (حس نکردن درد) گردد.

علامت های نوروپاتی در ابتدا اغلب خفیف هستند و تا مدت ها فرد متوجه این عارضه نمی شود.

آیا نوروپاتی انواع مختلف دارد؟

علامت های نوروپاتی با توجه به نوع اعصابی که درگیر می شوند متفاوت است.

ممکن است اعصاب متعددی درگیر شوند و یا فقط یک چند عصب دچار اختلال گردند.

نوروپاتی منتشر حسی - حرکتی

این نوع نوروپاتی شایعترین نوع بیماری است که سبب تخریب اعصاب محیطی در پاها، ساق پا و دست ها می شود و علامت ها آن عبارتند از:

\* بی حسی و کرختی یا عدم احساس درد و حرارت

\* درد شدید و گرفتگی در اندام ها

\* حساسیت بیش از حد به لمس

\* از بین رفتن تعادل بدن

لازم به ذکر است که این علامت‌ها معمولاً بارزتر هستند. در این نوع بیماری به علت از دست رفتن حس اندام‌ها ممکن است فرد دچار آسیب‌ها جدی گردد ولی متوجه آنها نشود.

نوروپاتی کانونی

این نوع نوروپاتی معمولاً بصورت ناگهانی بروز می‌کند و روی اعصاب خاصی اثر می‌گذارد که علامت‌های زیر را ممکن است پدید آورد:

1. درد رانها

2. درد شدید در ناحیه لگن

3. درد قفسه سینه، معده یا پهلوها

4. ناتوانی در دیدن اشیاء

5. دوبینی

6. بی‌حسی یک طرفه صورت

7. مشکلات شنوایی

نوروپاتی خودکار یا اتونوم

این نوع بیماری، اعصابی را که قلب و اندام‌های درونی را عصب‌دهی می‌کنند دچار اختلال می‌کند و علامت‌های آن عبارتند از:

\* اشکال در کارکرد مثانه (عدم تخلیه کامل مثانه و تکرر ادرار و...)

\* کاهش توان جنسی

\* تخلیه کند معده

\* مشکلات گوارشی مانند احساس پری معده، از دست دادن اشتها و...

\* اختلال در بلع غذا

\* اسهال یا یبوست

\* کاهش وزن

\* افت شدید فشار خون زمانی که فرد از حالت نشسته به وضعیت ایستاده بر می گردد.) کاهش فشار خون وضعیتی (

\* تعریق

ص: 297

نوروپاتی چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص نوروپاتی بر پایه علامت ها و معاینات بالینی است که توسط پزشک انجام می گیرد. البته روش های تشخیصی دیگری مانند نوار عصب نیز وجود دارد.

نوروپاتی دیابتی چگونه درمان می شود؟

هدف از درمان دیابت رهایی از مشکلات ایجاد شده و همچنین پیشگیری از تخریب بیشتر اعصاب است. نخستین گام کنترل قندخون است زیرا کنترل خوب قندخون از پیدایش مشکلات جدید و بدتر شدن عوارض قلبی پیشگیری می کند.

برای کاهش یا دفع مشکلات مختلفی که افراد مبتلا به نوروپاتی دیابتی دارند، روش های گوناگونی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می شود.

رهایی از درد اندام ها

درمان درد ناشی از نوروپاتی، پشتکار و مداومت می خواهد. مهمترین مسأله پیگیری منظم درمان است حتی در مواقعی که درد فراموش شده باشد. پیشگیری از درد بسیار آسانتر از آن است که منتظر شویم تا درد را می توان به روش های زیر کنترل کرد:

\* بهبود در نحوه کنترل دیابت: در مواردی که قرص ها نمی توانند قندخون را به خوبی کنترل کنند، ممکن است تزریق انسولین یکی از راه های درمان باشد.

\* مسکن های ساده مانند استامینوفن به طور منظم استفاده شوند

\* مسکن های قوی شب ها مورد استفاده قرار گیرند.

\* برخی از قرص هایی که برای درمان نوروپاتی ناشی از دیابت به کار می روند. این داروها همچنین دارای اثر مضاعف در بهبود کیفیت خواب هستند.

\* استفاده از پمادهای مسکن موضعی بر روی پاها گاهی کمک کننده است.

\* یک محرک الکتریکی عصب نیز ممکن است کمک کننده باشد.

روش های درمانی دیگر مانند بلوک عصب) که در درمانگاه درد انجام می شود (یا مصرف ویتامین ها ممکن است به صورت آزمایشی به کار برده شوند ولی اغلب چندان کمک کننده نیستند. روغن گل پامچال نیز ممکن است اثر محافظت کننده اندکی بر نوروپاتی داشته باشد ولی درد را تسکین نمی دهد.

اگر شما استفاده از یک درمان مکمل را انتخاب می کنید، به خاطر داشته باشید که باید در کنار سایر درمان ها بکار برده شود نه به عنوان درمان جایگزینی برای درمان هایی که پزشک به شما توصیه کرده است.

### مشکلات گوارشی

جهت بهبود علائم های گوارشی مختلف. پزشک درمان های گوناگونی ممکن است پیشنهاد نماید. به طور مثال به افرادی که دچار کندی هضم غذا هستند پیشنهاد می شود که تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند و میزان غذای مصرفی در هر وعده را کم کنند، همچنین از مصرف غذاهای پرچربی و پرفیبر اجتناب نمایند.

### سرگیجه و ضعف

ایستادن و نشستن آهسته می تواند از سرگیجه جلوگیری کند. همچنین برای بهبود ضعف اندام ها بهتر است از فیزیوتراپی استفاده نمود.

### مشکلات مثانه

به دلیل استعداد ابتلا به عفونت ادراری در مبتلایان به نوروپاتی دیابتی، لازم است مبتلایان به دیابت آب و مایعات بیشتر بنوشید و اگر دچار تکرر ادرار هستند، سعی کنند به فواصل منظم مثلاً هر 3 ساعت یک بار ادرار کنند تا به یک الگوی صحیح دفع ادرار دست یابند.

دلیل اهمیت مراقبت از پاها در مبتلایان به نوروپاتی دیابتی چیست؟

لازم است افراد دیابتی مراقبت های ویژه ای از پاهای خود انجام دهند.

مشکلات عروقی و عصبی در دیابت می تواند سبب ایجاد زخم پا شود. مهم ترین عامل در پیشگیری از مشکلات پا کنترل صحیح قندخون و رعایت نکات بهداشتی در مراقبت از پاها است که به گوشه ای از آنها اشاره می شود:

\* پاهای خود را مرتب بشوید و خشک نمایید.

\* کفش های مناسب و اندازه پوشید.

\* درجه حرارت آب را پیش از قرار دادن پاها در آب بررسی کنید.

\* ناخن ها را به صورت عرضی کوتاه نمایید.

\* سیگار نکشید.

در پایان لازم است یادآوری نماییم که گرچه نوروپاتی در بیماران دیابتی یک مشکل شایع است، اغلب بیماران نسبت به آن آگاه نیستند. مسأله مهمی که باید به خاطر سپرد این است که در افرادی که از کاهش حس پاهای خود اطلاعی ندارند، باید مراقبت کافی از پاها به عمل آورد. این مسأله علت اهمیت معاینات دوره ای توسط پزشک رانشان می دهد.

کنترل خوب دیابت پیشرفته آسیب عصبی را کاهش می دهد.

با کمک گروه دیابت می توان علامت های بیماری را تسکین داد، از پیشرفت آنها جلوگیری کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

## دیابت بارداری (Gestational Diabetes)

سارا آرین مهر

در بسیاری از زنان در ابتدای دوران بارداری، آزمون های مربوط به قندخون، طبیعی هستند، اما در انتهای دوران بارداری به سبب ظرفیت محدود ترشح انسولین، کمبود انسولین و هیپرگلیسمی ایجاد شده و تا زمان وضع حمل طول می کشد. این وضعیت، تحت عنوان دیابت بارداری نام دارد. اگر چه بلافاصله پس از انجام وضع حمل، نتایج آزمون ها در این افراد به حالت طبیعی باز می گردد، اما در تعداد قابل توجهی از آنها در آینده، دیابت ایجاد خواهد شد، به طوری که هرچه دیابت در دوران بارداری شدیدتر باشد، احتمال آن بیمار پس از مدت کوتاهی متاقب زایمان دچار دیابت شود، بیشتر خواهد بود.

عوارض دیابت بارداری

1. عوارض مربوط به مادر: برخی عوارض مادری دیابت بارداری عبارتند از:

\* هیپوگلیسمی: که اغلب در نیمه اول بارداری ایجاد می شود.

\* هیپرگلیسمی: هیپرگلیسمی مادری، بیشتر در نیمه دوم بارداری ایجاد می شود.

زن باردار در هفته های 20 تا 30 دارای بیشترین نیاز به انسولین است و در صورتی

ص:300

که در انتهای بارداری، نیاز مادر به انسولین کاهش یابد، باید به فکر نارسایی جفت بود. پس زا زایمان، نیاز مادر به انسولین، سریعاً کاهش می یابد. بیشتر مشکلات جنین، از هیپرگلیسمی و بالا بودن گلوکز مادر ناشی می شود.

\* عفونت ها: در دوران بارداری به سبب تأثیرات ناشی از استروژن بر اتساع عروق خونی، افزایش جریان خون کلیوی و فیلتراسیون گلوبولی و در نتیجه افزایش فیلتراسیون گلوکز صورت می گیرد. بنابراین، تمامی زنان باردار به طور طبیعی دارای گلوکزوری هستند و زنانی که قندخون بالاتری دارند، قند ادرار نیز بالاتر خواهد بود. از طرفی، شل شدن عضلات دستگاه ادراری در طی دوران بارداری، سبب ریفلاکس ادرار به حالب و اتساع مجاری ادراری شده، شانس عفونت های ادراری را افزایش می دهد. وجود گلوکز برای تغذیه باکتری ها و نیز احتباس ادراری، زنان باردار را در معرض خطر ابتلا به عفونت های ادراری افزایش می دهد. وجود گلوکز برای تغذیه باکتری ها و نیز احتباس ادراری، زنان باردار را در معرض خطر ابتلا به عفونت های ادراری قرار می دهد. به طوری که شیوع عفونت های ادراری در زنان باردار مبتلا به دیابت بالاتر است.

\* هیپرتانسیون: در 20 درصد از بیماران مبتلا به دیابت، به دلیل غیرطبیعی بودن عروق خونی، احتمال ایجاد هیپرتانسیون در انتهای بارداری وجود دارد.

\* پلی هیدرآمینوس: افزایش مایع آمیوتیک (بیش از 0002 cc) در زنان مبتلا به دیابت بارداری) به ویژه در صورت عدم کنترل قندخون (بسیار شایع است).

2. عوارض جنبی ناشی از دیابت بارداری، عبارتند از:

\* سقط: در صورت عدم کنترل قندخون، به ویژه در سه ماهه اول بارداری، شیوع سقط افزایش می یابد.

\* آنومالی های مادرزادی: احتمال بروز آنومالی های جنینی در مادران دیابتی، سه برابر بیشتر بوده و شایع ترین آنها، آنومالی های قلبی - عروقی و عصبی هستند.

آژنزی ساکرال جزء آنومالی های بسیار نادر ولی شدید ناشی از دیابت مادر است.

بیشترین شانس ایجاد این آنومالی ها، در هفته های سوم تا ششم بارداری بوده و کنترل مناسب قندخون در این زمان، می تواند از بروز این آنومالی ها جلوگیری کند.

\* از سایر عوارض جنینی دیابت دوران بارداری می توان به مواردی نظیر دیسترس تنفسی، هیپوگلیسمی نوزاد در چند ساعت اول زندگی، ماکروزومی، تروماهای زمان تولد، هیپوکلسمی همراه با تتانی و تحریک پذیری نوزاد، هیپر بیلی روبینمی و زردی نوزاد، افزایش مورتالیته پره ناتال و مرگ ناگهانی جنین اشاره کرد.

غربالگری از نظر دیابت در دوران بارداری

غربالگری از نظر دیابت دوران بارداری در موارد زیر صورت می گیرد:

\* تمامی زنان در انتهای سه ماهه دوم بارداری (24 تا 26 هفتگی )

\* زنان ( high Risk ) زنانی که فرزندان و والدین دیابتی دارند و یا دارای گلوکزوری بیش از  $003 \text{ mgr/day}$  هستند (، در اولین ویزیت پره ناتال و یا در مواردی که سابقه عوارض دیابت بارداری در زایمان های قبلی وجود داشته) از قبیل ماکروزومی و... )

برای انجام غربالگری، 50 گرم گلوکز خوراکی به زنان باردار داده شده و یک ساعت گلوکز خون مورد اندازه گیری قرار می گیرد:

\* در صورتی که گلوکز خون زیر  $041 \text{ mgr/dl}$  باشد، طبیعی است.

\* در صورتی که گلوکز خون بین  $041-002 \text{ mgr/dl}$  باشد، باید تست  $\text{Glucose Test Oral Tolerance}$  صورت گیرد. برای انجام این تست، ابتدا FBS اندازه گیری شده و سپس محلولی حاوی 100 گرم گلوکز به بیمار داده می شود. آن گاه قند خون بیمار، پس از یک، دو و سه ساعت دوباره اندازه گیری می شود. بر طبق جدول زیر، در صورتی که تمامی مقادیر در حد طبیعی باشند، نیاز به بررسی بیشتری نخواهد بود و در صورتی که یکی از مقادیر بالاتر از حد طبیعی باشد، این آزمون یک ماه بعد مجدداً تکرار می شود و در صورتی که دو مورد از مقادیر، بالاتر از حد طبیعی باشند، بیمار مبتلا به دیابت بارداری است. (بر اساس معیارهای کارپنتر - کوستان )

نمونه خون

ناشتا 95

پس از یک ساعت 180

پس از دو ساعت 165

ص:302

\* در صورتی که گلوکز خون بالای 002 mgr/dl باشد، باید FBS را نیز اندازه گیری کرد، در صورتی که FBS بیش از 621 mgr/dl باشد، بیمار مبتلا به دیابت است.

### درمان دیابت بارداری

\* کنترل قندخون: با توجه به عدم توانایی عبور انسولین از جفت، می توان از انسولین برای کنترل قندخون در زنان مبتلا به دیابت بارداری استفاده کرد. انسولین در ابتدای بارداری با دوز 0/5 u/kg/day و در نیمه دوم بارداری با دوز 0/7 u/kg/day تجویز می شود. نیاز به انسولین، در هفته های 20 تا 30 بارداری، 2 تا 3 برابر می شود. توجه داشته باشید که در بیماران باردار نمی توان از داروهای خوراکی کاهنده قندخون استفاده کرد، زیرا سبب هیپوگلیسمی طولانی در نوزاد شده و کنترل مناسبی نیز در دوران بارداری ایجاد نمی کنند.

\* Monitoring سطح گلوکز: مقادیر قندخون در مادر، بهترین شاخص برای تعیین کنترل دیابت بارداری به شمار می رود. قندخون ناشتای مادر باید بین 70 تا 80 mgr/dl باشد و پس از صرف یک وعده غذایی اصلی باید قندخون 05-04 mgr/dl افزایش پیدا کند و یک ساعت پس از صرف غذا، حداکثر به 041 mgr/dl برسد. در صورتی که قندخون بیش از 061 mgr/dl باشد، نشان دهنده عدم کنترل قندخون بوده و بیمار باید به پزشک خود مراجعه کند.

همچنین باید گلوکز ادرار 24 ساعته را در زن باردار اندازه گیری کرد. در حالت طبیعی، حداکثر دفع گلوکز در ادرار 24 ساعته در دوران بارداری روزانه 003 mgr است.

در کنترل مناسب، مقادیر قند ادرار در حد Trace یا 1+ خواهند بود. اما در صورتی که میزان قند ادرار در حد 3+ تا 4+ باشد، هیپرگلیسمی مطرح است.

گلوکز مایع آمنیوتیک: در اثر هیپرگلیسمی مادر، گلوکز می تواند وارد مایع آمنیونی شود، بنابراین میزان گلوکز مایع آمنیونی نشان دهنده وضعیت گلوکز مادر در هفت روز گذشته است. به طور معمول با پیشرفت بارداری، از گلوکز مایع آمنیونی کاسته شده و در آخرین ماه بارداری به کمتر از 02 mgr/dl می رسد.

\* Monitoring جنین: بهترین روش ارزیابی جنین، بررسی قندخون مادر است. در

موارد پرخطر، بهترین آزمون ارزیابی سلامت جنین انجام CST در هفته 32 بارداری است. از NTS نیز می توان برای ارزیابی جنین استفاده کرد، اما به اندازه CST از حساسیت برخوردار نیست.

\* ختم بارداری: معمولاً در مادران دیابتی، وضع حمل در هفته 38 بارداری صورت می گیرد. در مادران دیابتی، بهتر است برای ارزیابی وضعیت تکامل ریه های جنین به جای نسبت لیستین به اسفنگومیلین (L/S) از اندازه گیری فسفاتیدیل گلیسرول مایع آمنیونی استفاده کرد. وجود فسفاتیدیل گلیسرول بیش از 3 درصد نشانه تکامل ریه هاست و می توان در این زمان وضع حمل را انجام داد. بهترین راه برای ختم زایمان، انجام تحریک زایمانی و انجام زایمان واژینال است. در حین زایمان باید جنین و وضعیت ضربان قلب جنین به دقت مانیتور شود.

\* پیش گیری از بارداری: در زنان دیابتی برای پیش گیری از بارداری می توان از IUD و در صورت تمایل به استفاده از OCP66 می توان از ترکیبات با دوز کم پروژسترون استفاده نمود.

Ref Google, Medline plus Medscape

## گیاههای دارویی پایین آورنده قند خون

مجموعه: داروهای گیاهی و طب سنتی

11 گیاه دارویی پایین آورنده قند خون

این یادداشت، اشاره ای دارد به برخی از مهم ترین گیاهان دارویی با خواص کاهش دهندگی قند خون که گزارش های بالینی و آزمایشگاهی معتبر مبنی بر موثر بودن آن ها موجود است و همچنین نگاهی می اندازد به گیاهان دارویی که در طب سنتی ایران در درمان بیماری دیابت تجویز می شوند.

1 - پیاز و سیر

ص:304

سیر از سبزی هایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. این گیاه حداقل 3 هزار سال در طب چین کاربرد داشته است.

پیاز نیز یکی از قدیمی ترین گیاهان زراعی است که از هزاران سال قبل به عنوان طعم دهنده غذاها و همچنین دارو از آن استفاده می شود. ترکیبات فعال گوگردی مانند آلیل پروپیل دی سولفید موجود در پیاز و اکسیدآلیل دی سولفید موجود در سیر نقش اصلی را در کاهش قندخون دارند.

پیاز و سیر باعث افزایش میزان انسولین در خون می شوند. هر چقدر مصرف این مواد بیشتر باشد، قند خون بیشتر کاهش می یابد. مصرف قرص های سیر به میزان 2400 میلی گرم در روز به مدت 3 ماه، قند خون را مختصراً کاهش می دهد.

گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی مصرف شوند.

## 2 - خیار تلخ

این میوه شبیه کدوی زگیل دار است و در نواحی گرمسیر مانند آمازون، آفریقای شرقی و آسیا رشد می کند و در آمریکای جنوبی به عنوان غذا و دارو کشت می شود. میوه تازه آن به رنگ سبز است که با رسیدن به رنگ نارنجی - زرد تبدیل می شود.

تمام قسمت های این میوه بسیار تلخ است. میوه خیار تلخ حاوی ماده ای شبیه انسولین است و مصرف روزانه حدود 60 گرم شیره این گیاه به کاهش مختصر قندخون منجر می شود.

## 3 - شنبلله

این گیاه بومی ایران است و در بیشتر نواحی ایران می روید و به عنوان سبزی

خوراکی کاشته شده و مصرف می شود.

تجویز 15 تا 50 گرم پودر دانه شنبلیله خیسانده در آب موجب کاهش قندخون ناشتا و بعد از غذا می شود. پودر دانه شنبلیله علاوه بر کاهش مختصر قندخون باعث کاهش چربی های خون نیز می شود.

#### 4 - سیاه گیله

در ایران تنها یک گونه از قره قات وجود دارد که آن هم در جنگل های تالش و نواحی مرطوب رشد می کند که در زبان محلی به آن سیاه گیله می گویند. میوه آن را می توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباها و دسرها به کار برد. برگ های این گیاه در طب سنتی در درمان بیماری دیابت استفاده می شود.

اثر ضد دیابت یک بار مصرف عصاره این گیاه که اثری مشابه انسولین دارد، تا چند هفته در بدن باقی می ماند. به علاوه این گیاه دارویی در پیشگیری از عوارض بلندمدت دیابت مانند عوارض قلبی - عروقی، عصبی، کلیوی و چشمی تا حدی موثر است. عصاره آن به مقدار 80 تا 160 میلی گرم 3 بار در روز برای بیماران مبتلا به دیابت توصیه می شود.

#### 5 - خار مریم

خار مریم اصالتاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه امروزه در سراسر نقاط دنیا از اروپا تا آسیا و از آفریقا تا آمریکای شمالی گسترده شده است. این گیاه دارویی موجب افزایش حساسیت سلول ها به انسولین و کاهش قندخون می شود. ماده موثر آن سیلی مارین نام دارد که تجویز آن به مقدار 200 میلی گرم 3 بار در روز موجب کاهش مختصر قندخون ناشتا و هموگلوبین HbA1C و چربی های خون می شود.

هندوانه ابوجهل یا خربزه رویاه یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیارها و کدوها است. این گیاه بومی ایران بوده و در نواحی جنوبی کشور و مناطقی مانند جنوب استان خراسان یافت می شود. میوه این گیاه دارای گلوکوزید قابل تبلوری با طعم بسیار تلخ به نام کولوستتین است. این گلوکوزید که به حالت متبلور و خالص به رنگ زرد است، در آب به نسبت 20 درصد حل می شود و اگر هیدرولیز شود، گلوکز و ماده ای به نام کولوستتین می دهد.

در طب سنتی بسیاری از کشورها از جمله ایران تجویز میوه این گیاه جهت کاهش قند خون متداول است. میوه این گیاه بسیار سمی است و مصرف مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی و در نهایت مرگ می شود.

تجویز مقدار 100 میلی گرم 3 بار در روز ماده موثر هندوانه ابوجهل به مدت 2 ماه در بیماران دیابتی نوع دوم، موجب کاهش مختصر میزان هموگلوبین HbA1C و قندخون ناشتا می شود. تجویز این مقدار به مدت 2 ماه در این بیماران بدون هیچ گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی است.

#### 7 - پسیلیوم یا اسفرزه

پسیلیوم یا اسفرزه، گیاهی از خانواده پلاتاناجیناسه آ و یک داروی ملین گیاهی است که از طریق جذب آب باعث حجیم شدن محتویات روده شده و با افزایش حرکات دودی شکل باعث تخلیه مدفوع می شود. مصرف پودر پسیلیوم به مقدار 10 گرم در روز و به مدت 8 هفته هموگلوبین HbA1C را مختصراً کاهش می دهد.

#### 8 - عدس الملک

این گیاه بومی ایران است و در طب سنتی جهت کاهش قندخون بیماران دیابتی تجویز می شود. با این حال مصرف روزانه پودر بذر گیاه به مقدار 1500 میلی گرم در روز به مدت 2 ماه اثر مفیدی بر قندخون نشان نداده است و فعلا اطلاعات علمی کافی در مورد اثرات این گیاه در دسترس نیست.

#### 9 - چای سبز

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن بسیار بالا است. مصرف روزانه 5/1 گرم پودر چای سبز خشک موجب کاهش مختصر قندخون در بیماران دیابتی می شود. مقدار توصیه شده برای بیماران دیابتی مصرف 2 فنجان چای دم کرده در روز است.

#### 10 - دم کرده گزنه

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده است که در صورت لمس کردن ساقه به دست می چسبند و پوست را می گزد و تولید خارش و سوزش می کند و شاید به همین دلیل آن را گزنه نامیده اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ های تازه، ریشه، شیره و دانه آن است.

گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون معرفی شده است. عصاره برگ گزنه می تواند یک نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قندخون و تخریب سلول های پانکراس داشته باشد.

#### 11 - کلپوره همدانی، مریم نخودی همدانی

استفاده از این گیاه به طوری که در کتب دارویی قدیمی آمده است به زمان های

دور نسبت داده می شود. بقراط ، دیوسکورید، پلین و جالینوس از این گیاه در آثار خود نام برده اند. عصاره این گیاه محتوی مواد موثره زیره است. مصرف عصاره این گیاه به مقدار 125 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مدت 6 هفته قندخون را مختصرا کاهش می دهد.

## حرف آخر

در مجموع، مصرف گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی انجام شود. این گیاهان دارویی نباید جایگزین داروهای ضددیابت یا انسولین در بیماران دیابتی شود چرا که اولاً اثر این گیاهان بر کاهش قندخون خفیف است و ثانیاً از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و ثالثاً ممکن است با دیگر داروهای مورد استفاده بیماران تداخل داشته باشند. همچنین عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است. در حال حاضر هیچ گونه توصیه ای علمی در ارتباط با مصرف آن ها وجود ندارد.

منبع: chamranhospital.ir

صفحه نخست «راهنمای مدیران» دانستنیهای پزشکی

است.

## خواص گردو

### اشاره

گردورا به نام "غذای مغز" نیز می شناسند و این فقط به خاطر شباهت آن به مغز نیست، بلکه به خاطر وجود امگا 3 فراوان آن می باشد. برای درست عمل کردن مغز، به امگا 3 نیاز داریم.

مصرف 4 عدد مغز گردو در روز موجب افزایش اسید چرب ضروری امگا 3 می گردد.

ص: 309

15 درصد از چربی های گردو از نوع چربی های غیر اشباع و مفید برای سلامت قلب می باشد. این نوع چربی، پایین آورنده کلسترول بد (LDL) (و افزایش دهنده کلسترول خوب (HDL) است).

یک چهارم فنجان مغز گردو، در حدود 8/90 درصد نیاز روزانه بدن به این چربی ضروری را تامین می کند.

فواید گردو:

1 - کاهش کلسترول کل

2 - کاهش LDL کلسترول

3 - افزایش HDL کلسترول

4 - افزایش قابلیت ارتجاعی رگ های بدن

5 - محافظت در برابر بیماری قلبی

موسسه غذا و دارو پیشنهاد کرده است که برای سلامت قلب روزانه 30 گرم گردو بخورید.

6 - افزایش قدرت ذهن و هوش

7 - مفید برای تنگی نفس

8 - جلوگیری از ورم مفاصل

9 - مفید در بیماری های پوست نظیر: اگزما و پسوریازیس) به وجود آمدن لکه های قرمز رنگ در پوست (

10 - ضد سرطان

11 - دارای آنتی اکسیدان. در بین آجیل ها، آنتی اکسیدان گردو و شاه بلوط از همه بیشتر است.

12 - محافظت از سیستم ایمنی

13 - جلوگیری از لخته خون

14 - تنظیم سوخت و ساز در بدن

15 - تنظیم فشار خون



16 - تنظیم قند خون

17 - جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر

18 - جلوگیری از سنگ کیسه صفرا

19 - حفاظت از استخوان

20 - روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است و جذب مواد غذایی را آسان می کند.

پسری در حال خوردن گردو

21 - کودکانی که مقدار امگا 3 در برنامه ی غذایی شان کم است، اختلالاتی مانند بیش فعالی یا هایپراکتیوی، مشکلات رفتاری، کج خلقی و مشکلات خواب در آنها زیاد است.

22 - زنانی که در هفته 28 گرم آجیل و بادام زمینی مصرف می کنند، 25 درصد احتمال پیشرفت سنگ کیسه صفرا را کم می کنند.

23 - اگر می خواهید خواب آرامی داشته باشید، برای شام، سالاد سبزیجات به همراه گردو مصرف کنید.

گرچه فواید زیادی در آجیل پنهان است، بعضی ها به گمان این که آجیل موجب افزایش وزن می شوند، از خوردن گردو و دیگر آجیل ها امتناع می کنند. ولی ثابت شده است، افرادی که حداقل 2 بار در هفته آجیل مصرف می کنند، احتمال افزایش وزن در آنها به مراتب کمتر از آنهایی است که اصلا آجیل مصرف نمی کنند. پس به گمان این که اگر گردو یا آجیل بخورید چاق می شوید، این غذای بسیار خوشمزه و مفید را از خود دور نکنید.

ویتامین ها و عناصر معدنی موجود در گردو:

گردو بهترین منبع منگنز و مس می باشد.

در گردو، منیزیم و فسفر نیز وجود دارد. مقداری روی، آهن، کلسیم و سلنیوم نیز پیدا شده است.

گردو مقدار کمی سدیم یا نمک دارد.

گردو حاوی بیشترین مقدار ویتامین های B1 و B6 و B5 (پانتوتینیک اسید)

می باشد.

در گردو ویتامین هایی نظیر E68 B3 و B2 نیز وجود دارد.

کالری گردو زیاد است. حدود 654 کالری در هر 100 گرم گردو وجود دارد. لذا بهتر است روزی که می خواهید گردو مصرف کنید، کالری آن را محاسبه کرده و از کالری روزانه خود کم کنید. به این ترتیب ترس از چاق شدن را نخواهید داشت؛ برای مثال، اگر کالری مورد نیاز شما در روز 2000 کالری است و شما 100 کالری گردو مصرف می کنید، لذا می توانید 1900 کالری باقی مانده را از مواد غذایی مختلف دریافت کنید.

ولی اگر می خواهید گردو میل کنید و همانند روزهای گذشته غذاهای روزانه خود را نیز مصرف کنید، این نکته را از یاد نبرید که باید 131 دقیقه پیاده روی کنید تا انرژی دریافت شده از گردو، بسوزد.

گردو در حدود 7/6 گرم فیبر دارد.

مریم سجادیپور - کارشناس تغذیه

\* مطالب مرتبط :

نقش گردو در کاهش چربی های خون

آجیل سرشار از مواد مغذی

تقلات سودمند

یکی از خوشمزه ترین راهها برای افزودن مواد مغذی، طعم و تردی به غذا، افزودن گردو به آن است. گردو در ماههای شهریور و مهر برداشت می شود و در همه فصول سال وجود دارد و منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 است.

مغز گردو ساخته شده از تکه های ناهموار و پروانه ای شکل است. این تکه ها به رنگ سفید چرک هستند و با پوستی نازک به رنگ قهوه ای روشن پوشیده شده اند.

آنها کمی در همدیگر گره خورده اند. این مغزها در پوستی گرد یا دوک مانند به رنگ قهوه ای و خیلی سفت محصور شده اند.

توضیحات

ص: 312

تعجبی ندارد که این گردوی لذیذ از درختی تزئینی که به همین علت دارای ارزش زیادی است، پدید می آید. مغز گردو شامل دو بخش ناهموار است. این بخش ها سفید رنگ هستند و بوسیله ی پوششی نازک و قهوه ای رنگ پوشیده شده اند و بخش هایی از آنها به هم متصل است. مغز گردو در پوسته ای سخت که به شکل گرد یا دوک مانند است محصور شده است.

تعداد زیادی گونه درخت گردو وجود دارد، که فقط سه نوع از آنها قابل مصرف هستند. نوع انگلیسی) یا ایرانی (با نام *Juglans regia* 69 نوع سیاه با نام *Juglans nigra* 70 و نوع سفید با نام *Juglans cinerea* نوع انگلیسی محبوب ترین نوع گردو در ایالات متحده است که به دلیل داشتن پوست نازک به راحتی بوسیله فندق شکن شکسته می شود.

نوع سیاه، پوست سخت تری دارد و دارای مزه ای تندتر است. نوع سفید شیرین تر و روغنی تر از دو نوع قبل است ولی کمتر در مغازه ها یافت میشود.

#### تاریخچه

با وجود اینکه درختان گردو برای هزاران سال است که کشت میشوند، ولی دارای اجداد متفاوتی هستند. منشأ نوع انگلیسی درخت گردو، هند و نواحی پیرامون دریای خزر است و از این رو با نام گردوی ایرانی نیز شناخته می شود. در قرن 4 پیش از میلاد، رومی ها گردو را به بسیاری از اروپاییان معرفی کردند که از آن زمان تا کنون در این کشورها درخت گردو کشت می شود. در سرتاسر تاریخ، درخت گردو بسیار محترم بوده است، زیرا نه تنها دارای عمری چند برابر طول عمر انسان است، بلکه موارد مصرفی مانند استفاده به عنوان غذا، تولید روغن سوخت فانوس، ساختن پناهگاه و تولید رنگ و استفاده دارویی است. به نظر می رسد درخت های گردویی که در آمریکای شمالی کشت میشوند از نوع انگلیسی باشند، زیرا گردو برای اولین بار توسط کشتی های بازرگانی انگلیسی به آمریکا برده شد.

امروزه کشورهای اصلی تولید و صادر کننده گردو، آمریکا، ترکیه، چین، ایران، فرانسه و رومانی هستند.

مواد موجود در 100 گرم گردو

منگنز 0.85 میلی گرم

امگا 32.27 گرم

مس 0.40 میلی گرم

تریپتوفان 0.05 گرم

مزیت‌های سلامتی

گردوها به راحتی شکسته می‌شوند. این میوه مغزدار سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است، خصوصاً نوع چربی محافظتی که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند. میزان امگا 3 گردو (4/1 فنجان، 98 درصد چربیهای روزانه را فراهم می‌کند. (، گردو از قلب و عروق محافظت می‌کند، خاصیت ضدالتهابی در آسم، روماتیسم آرتروز و بیماریهای التهابی پوستی مثل اگزما و داء الصدف) نوعی بیماری پوستی (دارد.

بعلاوه، گردو حاوی یک ماده آنتی اکسیدانت به نام اسید الاژیک است که سیستم ایمنی را حمایت کرده و به نظر می‌رسد که خاصیت ضدسرطانی دارد.

به خاطر قلبتان گردو بخورید.

افزودن گردو به غذا یک روش مهم برای بهبود سلامت قلب است. گردو یکی از مهمترین منابع از چربی های اشباع نشده است. حدود 15% چربی موجود در گردو، چربی اشباع نشده مفید است. بررسی ها نشان داده است که افزایش دریافت گردو با غلظت اشباع نشده در وعده غذایی، تأثیرات مثبتی روی میزان بالای کلسترول و دیگر فاکتورهای خطرناک قلب و عروق دارد. در یک بررسی ویژه، تأثیرات پائین آورنده کلسترول غذای ناحیه مدیترانه با یک غذای رایج مدیترانه که 35 درصد کالری آن از چربیهای اشباع نشده گردوی موجود در این غذاست را مقایسه کرده اند.

ص: 314

تحقیق روی 49 نفر نشان داده است که با مصرف مداوم غذاهای حاوی گردو، کل کلسترول (LDL شکل خطرناک آن (کلسترول و) a LP لیپو پروتئین 71 ترکیب دیگر لیپید که لخته شدن خون را افزایش می دهد، که در واقع عامل خطرناکی برای آترواسکلروز) تصلب شرایین است (کاهش می یابد).

بعلاوه چربیهای اشباع نشده محافظ قلب، تراکم امگا 3 گردو و همچنین اسیدهای چرب مسئول تأثیرات مثبت گردو در موارد خطرناک قلب و عروق است.

امگا 3 از ضربان نامنظم قلب، لخته شدن خون در شریانها) که تقریباً علت بیشتر حمله های قلبی است (جلوگیری کرده و باعث بهبود کلسترول) HDL خوب ( می شود و برای سیستم قلب و عروق مفید است. امگا 3 همچنین التهاب را کاهش می دهد، التهاب بخش کلیدی در مراحل است که کلسترول را به پلاکهای مسدود کننده شریان تبدیل می کند. این عمل توسط گردو که حاوی میزان بالای ال آرژنین ( یک آمینواسید بسیار مهم است که در هنگام فشارخون بالا از اهمیت خاصی برخوردارند (است انجام می گردد. در بدن) خصوصاً در رگهای خونی پرکار (آرژنین) به اکسید نیتریک تبدیل می شود، یک ماده شیمیایی که به هموار نگهداشتن دیواره داخلی رگهای خونی کمک می کند و اجازه میدهد تا رگهای خونی راحت باشند.

افرادی که فشار خون بالا دارند زمان بسیار دشواری برای نرمال نگهداشتن میزان اکسیدنیتریک دارند، که ممکن است به مشکلات سلامتی مهم مرتبط باشد مانند دیابت ها و مشکلات قلبی، گردو می تواند بعنوان یک افزودنی به غذای آنها کمکهای بسیاری کند. در یک تحقیق چاپ شده در مجله *Phytochemistry* 72 سلامت قلبی عروقی توسط گردو را نشان داده است. تحقیق پیشین اظهار داشت که چند ترکیب پلی فنولیک یافت شده در گردو، خصوصاً اسید ellagic و gallic 73 دارای فعالیت مناسب آنتی اکسیدانت هستند که از تبدیل کلسترول LDL به رادیکال آزاد مضر جلوگیری می کنند. در تحقیق جدید، محققان 16 پلی فنول را شناسایی کردند که شامل 3 تانن با فعالیت آنتی اکسیدانتی دفاعی است. آنها این میزان را بسیار چشمگیر توصیف کرده اند. آنتی اکسیدانتهای گردو نقش کلیدی در سلامت قلب دارند.

گردو، گردوی آمریکایی، شاه بلوط بیشترین مقدار آنتی اکسیدانت از میان میوه های دانه دار دارند، گردو حاوی بیش از 20 mmol آنتی اکسیدانت در 3 اونس (100 گرم) است. همچنین بادام زمینی (یک سبزی بنشنی (روی دریافتهای غذایی آنتی اکسیدانت تأثیر می گذارد. مقدار زیاد آنتی اکسیدانت میوه های دانه دار به توضیح نتایج بدست آمده در تحقیق Iowa Womens Health Study Iowa کمک می کند که در آن تحقیق مشخص شده است که خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی عروقی و بیماریهای شریانی قلب با افزایش مصرف کره بادام زمینی / میوه های دانه دار بسیار کاهش می یابد. هنگامی که نتایج حاصله از چهار تحقیق با هم ترکیب شدند، مصرف میوه های دانه دار حداقل 4 بار در هفته، یک کاهش 37 درصدی خطر بیماریهای شریانی قلب در مقایسه با افرادی که از این میوه ها به مقدار کم مصرف می کردند و یا اینکه اصلاً مصرف نمی کردند، در بر داشت. مصرف بیش از آن، 3/8 درصد ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.

نکته مفید: برای کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی از گردو و دیگر میوه های دانه دار غنی از آنتی اکسیدانت به میزان حداقل 4 بار در هفته استفاده کنید و از آن لذت ببرید.

گردو باعث بهبود عملکرد قلبی با استفاده از مکانیزمهای مختلف است.

اداره دارو و مواد غذایی آمریکا اخیراً به این نتیجه رسیده است که خوردن 5/1 انس گردو در روز بعنوان یک رژیم که چربی اشباع شده کمی دارد می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی شود. این اولین بار است که یک وعده غذایی و نه غذاهای جانبی نشان داده است که چقدر برای بیماران قلبی مؤثر است.

گردو باعث تنظیم میزان کلسترول در افرادی می شود که دیابت نوع دوم دارند.

در بیماران دیابتی نوع دوم، افزودن روزانه یک اونس گردو در رژیم غذایی می تواند باعث بهبود اساسی در میزان کلسترول شود. تحقیقات بیشتر نشان داده است که خوردن گردو بعنوان رژیم کم چرب اصلاح شده، باعث کاهش میزان

چربی دور قلب در بیماران دیابتی می شود که این با کم کردن میزان چربی در رژیم غذایی به دست می آید.

در تحقیقی منتشر شده در 74 Journal of the American Dietetic Association به 55 نفر بیمار دیابت نوع دو توصیه شد که رژیم کم چرب داشته باشند اما تنها گروهی که توانست یک چربی محافظ قلب را به دست آورد که از گردو استفاده می کردند (30 گرم تقریباً 1 انس در روز). کلیک کنید

گردو موجب کاهش میزان مولکولهایی میشود که باعث سفتی رگهای قلب میشود.

علاوه بر اینکه گردو در میزان کلسترول تاثیر میگذارد دلایل اینکه چرا گردو باعث کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی میشود رژیم ALA غنی از گردو علاوه بر کم کردن کلسترول LD است:

1 - میزان پروتئینهای C-REACTIVE را که باعث التهاب عروق و در نتیجه سخت شدن رگها و ایجاد بیماریهای قلبی میشود را کاهش می دهد.

2 - باعث افزایش اسیدهای چرب امگا 3 و اسیدهای چرب محافظ امگا 3 EPA و DHA میشود.

3 - باعث کاهش میزان ICAM-1 و VCAM-1 و E-Selection می شود که همه اینها در کلسترول موجود است (شیارهای رگ).

گردو باعث محافظت از قلب شما بعد از خوردن یک وعده غذایی چرب می شود. گردو که منبعی بسیار غنی از چربی امگا 3 و ALA است باعث بهبود عملکرد رگها بعد از یک وعده غذایی پرچرب می شود و همچنین ممکن است نقش مهمتری به نسبت روغن زیتون در رژیم غذایی مدیترانه ای داشته باشد.

محققان گزارش داده اند که جریان خون در شریانهای بازو، اتساع جریان میانی (24 درصد در موارد با کلسترول بالا بعد از خوردن گردو همراه غذا افزایش یافت در حالیکه مصرف روغن زیتون همراه با غذا 36 درصد کاهش در جریان خون موجب شد.

75 E-selection مولکولی که در چسبندگی سلول نقش دارد - فرایندی که در آن کلسترول آسیب دیده به دیواره رگهای خونی می چسبد و پلاک تشکیل می دهد - بعد از خوردن گردو کاهش می یابد. بسیاری از مردم فراموش کرده اند که گردو جز اصلی غذای مدیترانه ای است و مزیت های فراوانی دارد. گردو بر عکس روغن زیتون و دیگر میوه های دانه دار، دارای مقادیری از اسید های چرب اشباع نشده چند گانه است، خصوصاً اسید آلفا - لینولنیک 76 (ALA) یک امگا 3 گیاهی مهم.

این بدان معنا نیست که خوردن یک مشت گردو می تواند جبران یک غذای ناسالم کند. امیلی روس از دانشگاه Universitat Autònoma de Barcelona بیان می کند که:

مصرف کنندگان ممکن است از یافته های ما اشتباه برداشت کنند که می توانند غذاهایی با چربی های ناسالم بخورند ولی به غذای خود گردو اضافه کنند. در حالیکه این تحقیق به وضوح نشان می دهد که میوه های دانه دار بسیار مفیدند، و تنها ترکیب غذای مدیترانه هستند.

غذای مدیترانه ای شامل سبزیجات، میوه ها، تمام حبوبات، ماهی زیتون، میوه های دانه دار است که سرشار از هزاران ویتامین محافظ، مواد معدنی گیاهی است. این ترکیبی از همه مواد مفید است و توضیح می دهد چگونه این روش خوردن صحیح با عمر طولانی در ارتباط است و بدن را در برابر بیماری های بسیاری مثل بیماری های قلبی عروقی و بعضی از سرطانها مصون نگه می دارد.

مطالعات تحقیقاتی

غذا برای تفکر بهتر:

تصور می رفت که گردو غذای مغز است نه فقط بخاطر ظاهر چین دار مغز مانند پوست آن بلکه به خاطر مقادیر زیاد چربی های امگا 3 موجود در آن.

مغز شما متشکل از بیش از 60 درصد چربی ساختاری است. برای عملکرد مناسب سلولهای مغزی، این چربی ساختاری به چربی های امگا 3 اصولی موجود در گردو، تخم بذر و ماهی آب سرد نیاز دارد. چون غشاء همه سلولها از قبیل سلولهای مغز یا نورونها اصولاً از چربیها تشکیل شده اند. غشاء سلول دروازه بان سلول

ص: 318

است. هر چیزی که بخواهد وارد یا خارج از سلول شود باید از غشاء بیرونی سلول عبور کند. و چربی امگا 3 که مایع و انعطاف پذیر است این فرایند را آسان تر می کند بنابراین توانایی سلول را برای هدایت مواد مغذی افزایش می دهد در حالی که ضایعات را از بین می برد، خصوصاً هنگامی که مغز شما در حال تفکر باشد.

مطالعات علمی بیماریهای همه در کشورهای مختلفی چون U.S. رابطه ای بین افزایش نسبت افسردگی و کاهش مصرف امگا 3 در بچه ها، رابطه بین دریافت کم چربی امگا 3 و ADHD انجام شده است. در بررسی اخیر Purdue university نشان داده شده است که بچه هایی که اسیدهای چرب امگا 3 کمتر دریافت می کنند دارای فعالیت بیش از اندازه، اختلال در یادگیری و مشکلات رفتاری هستند. در تحقیق Purdue 77 بسیاری از مشکلات رفتاری، خشونت و مشکلات خواب در افرادی که اسید چرب امگا 3 کمتری دریافت می کنند، گزارش شده است. مشکلات یادگیری و سلامتی بیشتر در بچه هایی یافت شد که غلظت اسید چرب امگا 3 در آنها کمتر بود.

بیش از 2000 پژوهش علمی نشان داده اند که مشکلات بسیاری در رابطه با کمبود امگا 3 وجود دارد. غذاهای آمریکایی تقریباً عاری از امگا 3 است به جزء میوه دانه دار، مثل گردو، بذرها و ماهی آبهای سرد است. در حقیقت، محققان بر این باورند که حدود 60 درصد آمریکایی ها کمبود اسیدهای چرب امگا 3 دارند و حدود 20 درصد کمبود کمتری دارند که این میزان در خونشان مشخص نیست.

کمک به جلوگیری از سنگ صفرا می کند.

مطالعات غذایی 20 ساله روی بیش از 80000 زن از Nurse Health Study نشان داده است که زنانی که حداقل 1 اونس میوه دانه دار، بادام زمینی یا کره بادام زمینی در هفته مصرف می کنند، 25 درصد خطر ایجاد سنگ صفرا در آنها کاهش می یابد. 1 اونس فقط 6/28 میوه دانه دار یا حدود 2 قاشق سوپخوری کره میوه دانه دار است که از بیماریهای کیسه صفرا جلوگیری میکند و این راحت تر از خوردن یک مشت گردو به عنوان عصرانه یا خوردن آن همراه با سالاد است.

آیا می‌خواهید شب بهتر بخوابید؟ هنگام شام به سالاد سبزیجات، سالاد میوه یا سبزیجات پخته به اندازه یک مشت گردو اضافه کنید. یا همراه سیب پخته یا گلابی آبپز شده مقداری گردو بخورید.

ملاتونین هورمونی محصول غده صنوبری است که خواب آور و تنظیم کننده خواب است و همچنین یک آنتی اکسیدانت قوی است که در گردو وجود دارد که باعث می شود یک عصرانه کامل برای داشتن یک خواب شبانه راحت باشد.

ملاتونین به بهبود خواب برای کسانی که شب کار هستند و افرادی که از کندی واکنش رنج می برند کمک می کند اما نگهداشتن میزان مناسب این هورمون برای افراد بیش از 40 سال بسیار مهم است چون مقدار ملاتونین تولید شده توسط بدن با بالا رفتن سن کاهش می یابد و این باعث کاهش آنتی اکسیدانت محافظ می شود که ممکن است به گسترش رادیکال آزاد مربوط به بیماریهای آینده ارتباط داشته باشد.

مؤلفان چنین استدلال کرده اند که گردو در ضمن کمک به مقاومت استرس اکسیداتیو (آسیب رادیکال آزاد)، به کاهش خطر ابتلا به سرطان و تأخیر یا کاهش شدت بیماریهای قلبی عروقی و بیماریهای عصبی مثل بیماری پارکینسون و آلزایمر نیز کمک می کند گردو به وسیله امگا 3 از سلامت استخوان محافظت می کند.

اسید لینولنیک آلفا، چربی امگا 3 یافت شده در گردو، با کمک به جلوگیری از برداشت شدید استخوان، سلامت استخوان را افزایش می دهد.

میزان امگا 3 محافظ را با خوردن 4 دانه گردو در روز بهبود ببخشید.

خوردن 4 دانه گردو در روز به طور چشمگیری سطحهای خونی اسیدهای چرب امگا 3 محافظ، اسید لینولنیک آلفا ALA و اسید ایکو ساپنتانویک EPA در افراد بزرگسال را افزایش داد.

مصرف آجیل و خشکبار خطر چاقی را کاهش میدهد.

با اینکه آجیل و خشکبار برای سلامتی قلب بسیار مفید است، بسیاری از افراد برای جلوگیری از چاقی از مصرف آنها خودداری میکنند. بر اساس تحقیقی که در مجله Obesity مرض چاقی (منتشر شده است، ترس افراد از چاقی حاصل از مصرف آجیل کاملاً بی اساس است. در حقیقت کسانی که در طول هفته حداقل 2 بار از این مواد استفاده میکنند، کمتر از کسانی که هیچگاه آجیل و خشکبار مصرف نمیکنند دچار اضافه وزن می شوند.

نکته کاربردی: نباید اجازه داد ترس از افزایش وزن، لذت میل کردن آجیل و بسیاری از خواص مفید آن را از ما بگیرد!

\* از کره مواد آجیلی در صبحانه استفاده کنید.

\* ساندویچ های ژله ای و کره بادام زمینی دوران کودکی را به خاطر بیاورید.

دوباره از این مواد غذایی استفاده کنید.

\* یک تکه کرفس را با آجیل پر کنید و به عنوان میان وعده ی بعدازظهر از آن استفاده کنید.

\* از آجیل در گندمک صبحانه، سالاد ناهار یا در بین سبزیهای پخته ی شام استفاده کنید.

\* یا اینکه یک مشت آجیل نمکین را به تنهایی به عنوان یک خوراک مختصر میل کنید.

مغز گردو سرشار از مواد مفید است.

مغز گردو منبعی عالی از فلز منگنز و حاوی مقادیر زیادی مس است. این دو فلز سازنده بخشی از آنزیم هایی هستند که در عمل اکسیداسیون بدن نقش دارند. برای مثال آنزیم superoxide dismutase که مواد رادیکال آزاد شده در سیتوپلاسم سلول و میتوکندری (بخشی از سلول که تولید انرژی میکند (را خنثی میکند، نیاز به مس و منگنز دارد.

مغز گردو حاوی نوعی ترکیب آنتی اکسیدان به نام ellagic acid است که فعالیت های متابولیکی که منجر به سرطان خواهند شد را متوقف میکند. این ماده نه تنها از آسیب دیدن سلول ها در معرض مواد رادیکال آزاد جلوگیری میکند، بلکه به خنثی شدن موادی که میتوانند منجر به ایجاد سرطان شوند کمک کرده و مانع تکثیر سلول های سرطانی میشود.

چگونه انتخاب و نگهداری کنیم.

وقتی می خواهید گردو (نه مغز گردو) بخرید، سعی کنید آنهایی را انتخاب کنید که وزن بیشتری دارند. پوست گردو نباید دارای ترک خوردگی، سوراخ یا هر نوع لکه باشد، زیرا این مشخصات اغلب نشانه های کپک زدگی مغز گردوست، که آن را برای مصرف نامناسب می کند.

گردوهای پوستدار معمولاً در بسته بندی های متعددی عرضه میشوند. اگر قصد دارید از این بسته ها خریداری کنید، مطمئن شوید که بسته ها حاوی گردوهای تازه هستند و سعی کنید از فروشگاه های معتبر خریداری کنید. هنگام خرید گردو، چه به صورت آزاد و چه به صورت بسته بندی، مطمئن شوید که پوست گردوها چروکیده و یا نرم نیستند. اگر میتوانید گردوها را ببویید تا مطمئن شوید که بو گرفته و فاسد نیستند.

چون گردو حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع نشده است، به راحتی و با سرعت فاسد میشود. از این رو باید نهایت دقت را در نگهداری آن به خرج داد. گردو باید در ظرفهای غیر قابل نفوذ نسبت به هوا نگهداری شود. میتوان آن را در یخچال به مدت 6 ماه و یا در فریزر به مدت یک سال بدون مشکل نگهداری کرد. مغز گردو را اگر در مکانی خنک، تاریک و خشک، مثل یخچال نگهداری کنید، تا 6 ماه تازگی و طراوت خود را حفظ خواهد کرد.

### **کار کیسه صفرا و ترشح صفرا در انسان چیست ؟**

کار کیسه صفرا در انسان انباشتن و تغلیظ صفرا است تا به هضم چربی کمک

نماید. وقتی که چربی وارد اثنی عشر می شود باعث تحریک و ترشح هورمون Cholecystokinin توسط مخاط روده می شود. هورمون مذکور از راه خون وارد کیسه صفرا شده و باعث انقباض آن می شود که در نتیجه صفرا غلیظ شده وارد مجرای کلدوک و بعد به روده کوچک وارد می شود که وجود آن برای امولسیفیکاسیون (ذره ج ذره شدن Emulsification چربی های مورد نیاز است).

قطع شدن جریان صفرا که بیماریهای کیسه صفرا به وجود می آید می تواند باعث اختلال هضم چربی ها شود.

در حدود تا درصد از افراد بالغ دچار بیماریهای کیسه صفرا می شوند التهاب و عفونت کیسه صفرا را کولسیستیت Cholecystitis و به وجود آمدن سنگ کیسه صفرا کوله لیتیز Cholelithiasis می نامند تشکیل سنگ کیسه صفرا وقتی رخ می دهد که کلسترول، رنگ دانه های صفراوی، املاح صفراوی، کلسیم و مواد دیگر در کیسه صفرا رسوب می کنند.

علت اصلی تشکیل سنگ کیسه صفرا نامعلوم است. رکود، عفونت و اختلال متابولیک و یا تغییرات شیمیایی به نظر می رسد نقش داشته باشند. نشانه ها و علائم بالینی Symptoms در بیماریهای کیسه صفرا: درصد بالایی از ناراحتی های کیسه صفرا بدون علامت و Silent خاموش هستند.

در زمانی که عفونت و یا مسدود شدن کیسه صفرا توسط سنگ در مجرای Cystic درد های کولیکی شدید در صورت انقباض کیسه صفرا پیش می آید هضم و جذب غذاهای چرب باعث ناراحت شدن Discomfort بیمار و اختلال در هضم و جذب Impaired Digestion چربی ها به علت مختل شدن ترشح صفرووی به وجود می آید.

در بعضی از بیماران به دلایل نامعلوم تحملشان نسبت به بعضی از سبزیجات (Legumes ج خربزه و میوه هایی مانند توت Berries کم می شود.

در کلیه سیستمیت های حاد ج شکم درد ج نفخ شکم، حالت تهوع، استفراغ و تب نیز می تواند از علائم باشد.

برای رژیم غذایی بیماران کیسه صفرا اصل این است که ناراحتی بیمار را با دادن غذاهای کم چرب به حداقل برسانیم. از لحاظ کالری اکثر بیماران کیسه صفراوی وزن بالاتر از طبیعی داشته و رژیم کم کالری توصیه می شود.

Serles et al در سال ثابت کردند بیمارانی که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث زیاد شدن ترشح کلسترول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند. با کم کردن غذاهای کم چرب و Carbohydrates می توان بیماران را تا اندازه ای راحت نگه داشت.

رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی

(غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی قهوه و چای و آب میوه و نان ج Cereals 78 Cornflakes برشتوک (پنیر کم چرب تخم مرغ هفته ای سه عدد چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ و یا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مربا ژله مارمالات و شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج ج سیب زمینی ج کلم و غیره همه نوع در صورت

تحمل موقعی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

### **(غذاهایی که میباید پرهیز شود.)**

شیر چرب بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی هایی مانند خامه و سس سالاد.

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرچربی و یا گوشت های چرب ج سوسیس کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و غیره همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را تحمل نمایند بهتر است پرهیز گردد از میوه جات اوکادو Avocado سیب کال و میوه های توتی Berries را ممکن است بیماران تحمل نمایند به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل ج زیتون شورها) از قبیل خیار شور (ذرت بوداده و چاشنی ها Relishes پرهیز به عمل آورد.

ناگفته نماند که ممکن است به بعضی ها غذاهایی از قبیل شیر سوسیس کالباس و غیره حساسیت داشته و هضم این غذاهای برایشان مشکل باشد در این صورت بهتر است از خوردن غذاهایی را که نمی توانند تحمل نمایند پرهیز نمایند.

... آنقدر غرق افکار کودکانه ام که نمیخواهم بزرگی را تجربه کنم...

... حداقل به خاطر قهرهایی که بی طاقت به آشتی تبدیل میشوند بزرگ نمی شوم...

### **چرا بدون کیسه صفرا می توان زندگی کرد؟**

شما میدانید که کیسه صفرا دارید، اما آیا میدانید محل آن کجاست و عملکرد آن

چیست؟ کمی درباره کیسه صفرا و نقش آن در گوارش بدانیم.

آیا میدانید محل قرارگرفتن قلبتان کجاست؟ بطور قطع میدانید.

آیا میدانید محل قرار گرفتن مغزتان کجاست؟ جواب مثبت است.

در مورد کیسه صفرا چگونه؟ این یکی از اعضای است که شما تا زمانی که مشکلی پیش نیامده باشد، در مورد آن زیاد فکر نمی کنید.

اجازه دهید بعضی از این جاهای خالی را پر کنیم.

کیسه صفرای شما کجا واقع شده است؟

زمانی که کیسه صفرای شما شروع به درد کند، شما بلافاصله می فهمید که جای آن کجاست.

توماس راگولا MD,PHD جراح ارشد در انستیتوی اضافه وزن و سوخت و ساز Bariatric and Metabolic کلینیک کلیولند در اوهایو میگوید: "کیسه صفرا در ناحیه یک چهارم بالایی سمت راست شکم قرار دارد".

دکتر راگولا اضافه می کند: "اگر مشکلی وجود داشته باشد، به طور معمول بیمار از درد در این ناحیه شکایت می کند - درست زیر دنده ها - بعضی بیماران تهوع هم دارند.

کیسه صفرا به کبد وصل است، تقریباً چهار اینچ) حدود 10 cm (اندازه دارد و کشیده یا به شکل گلابی می باشد.

کیسه صفرای شما چه کاری انجام میدهد؟

عملکرد اصلی کیسه صفرا، ذخیره صفرا است که به تجزیه و هضم چربی هایی که می خورید، کمک می کند.

راگولا میگوید: "کیسه صفرا بخشی از سیستم صفراوی است که به عنوان منبع

ذخیره صفرا عمل میکند. کیسه صفرا، صفرا تولید نمی کند بلکه صفرا بی که در حال حاضر توسط بدن استفاده نمی شود را ذخیره می کند."

او می گوید: "کبد صفرا را تولید می کند که از کانالهای صفراوی به کیسه صفرا جاری می شود. بعد از یک وعده غذایی، زمانی که روده کوچک هورمون کوله سیستوکینین را ترشح می کند، صفرا از کیسه صفرا، آزاد می شود. سپس صفرا به درون روده کوچک جریان می یابد و به تجزیه چربی ها کمک می کند". برای مثال چیزبرگر بزرگی را که هم اکنون خورده اید.

چرا بدون کیسه صفرا می توان زندگی کرد؟

برای درمان بعضی از بیماری های کیسه صفرا، گاهی اوقات باید با جراحی آن را خارج کرد - اما جای نگرانی نیست - کیسه صفرا عضوی است که بدن می تواند بدون آن زنده بماند.

دکتر راگولا- می گوید: "افرادی که تحت عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا قرار می گیرند بندرت مشکلی در رابطه با عملکرد سیستم صفراوی، دارند."

بدن می تواند از عهده ذخیره سازی صفرای اضافی، برآید واز مجاری صفراوی، برای ذخیره صفرای اضافی، استفاده کند.

راگولا ذکر می کند: "گاهی اوقات ممکن است بعد از جراحی، مجاری صفراوی کمی متورم شوند که معمولا موجب نگرانی زیادی نمی گردد".

چه چیزی ممکن است باعث اشکال در کیسه صفرا شود؟

مهمترین مشکل رایج در کیسه صفرا، سنگهای کیسه صفرا هستند سنگهای کوچکی که از صفرای سفت و سخت شده و کلسترول تشکیل می شوند.

سنگهای کیسه صفرا می توانند مانع خروج صفرا از کیسه صفرا، شوند و مشکلات زیر را بوجود آورند:

- درد شدید بویژه بعد از خوردن غذاهای چرب و خیلی چرب

- یرقان ( زرد شدن پوست و چشمها )

- التهاب و تحریک پذیری دیواره های کیسه صفرا

مشکلات دیگری هم ممکن است در کیسه صفرا دیده شود که بسیار نادرند، از جمله:

- سرطان کیسه صفرا

- سوراخ شدن کیسه صفرا ( پاره شدن یا شکاف )

- قانقاریا ( سیاه شدن و از بین رفتن نسج کیسه صفرا ) (در صورتی که خون به میزان کافی به کیسه صفرا نرسد.

- التهاب پانکراس ( لوزالمعده )، در صورت حرکت سنگ های صفراوی از کیسه صفرا و بستن راه مجاری پانکراس توسط این سنگ ها.

گاهی، مشکلات کیسه صفرا مانند سنگ های صفراوی، ممکن است هرگز ایجاد درد نکنند. اما این به معنی نبودن اشکال در آن نیست. اگر شما دردی در ناحیه بالای سمت راست شکم، احساس میکنید، بویژه بعد از خوردن غذاهای خیلی چرب، به پزشک مراجعه کنید و مراقب مشکلات کیسه صفرا خود باشید.

### **پرسش و پاسخ هایی در مورد کیسه صفرا و سنگ های کیسه صفراوی**

بهمین، توسط : admin 1 موضوع: جهان پزشکی، روی خط خبرگزاری ها

ارسال نظر

ص: 328

سوال ج کیسه ی صفرا چیست و وظیفه ی آن در بدن چیست ؟

پاسخ ج برای اینکه ما انرژی کافی برای فعالیت های مختلف روزانه داشته باشیم نیاز داریم که از غذا و اکسیژن بهره مند بشویم. برای اینکه بتوانیم اینها را به موادمغذی تبدیل بکنیم تا در اختیار بدن قرار بگیرد، دستگاهی بنام گوارش داریم.

دستگاه گوارش ابتدا غذا را خرد می کند، بعد آنرا آماده جذب می کند، به مولکولهای کوچکتر تبدیل می کند و نهایتا آن را وارد گردش خون می کند تا در اختیار سلولها قرار بدهد. برای اینکه این کار انجام بگیرد اجزای مختلف دستگاه گوارش نقش های مختلفی دارند که ما اینجا روی کیسه ی صفرا تاکید می کنیم. غذا وارد انتهای معده می شود و بعد وارد دوازدهه می شود، در اینجا در معده غذا به تکه های ریز تبدیل شده است و باید بتوانیم آنرا ریز و ریزتر بکنیم و برای این کار نیاز به صفرا و نمک های صفراوی داریم که دور تا دور سلول های چربی را بگیرند.

بخاطر همین ما از کبد ترشح صفرا را داریم. کیسه ی صفرا در کنار مجاری صفراوی می چسبد و کار مهمی را که برای ما انجام می دهد تغلیظ صفرا می باشد. صفرا از کبد وارد می شود و وارد کیسه ی صفرا می شود، صفرا غلیظ می شود. وقتی غذای چرب وارد اثنی عشر می شود، صفرا منقبض می شود و تا برابر غلیظ می شود. این کار کیسه ی صفرا زمانی بکار می آید که غذا پُر چرب و سنگین باشد.

عملا با استفاده از هورمون و آندو هورمون هایی که در دستگاه گوارش داریم آنرا تنظیم می کنیم. یعنی غذا وارد معده می شود، ترشح صفرا داریم، غذا وارد اثنی عشر می شود، انقباض کیسه ی صفرا همراه با ترشحات لوزل المعده را داریم. در افراد عادی صفرا کار خودش را انجام می دهد اما صفرای ما همیشه حالت محلول ندارد. صفرا سه جزء قسمت اصلی دارد. یکی کلسترول مجاری صفراوی است که با کلسترول خون فرق می کند، یکی نمک های صفراوی و یکی محلولی بنام

لسیتین است که نقش موثری را در حلالیت صفرا ایفا می کند. اتفاقی که در یک صفرای طبیعی می افتد این است که صفرا اشباع نشده باشد. صفرا باید حالت محلول باشد و اگر این طور نباشد صفرا رسوب خواهد کرد. و لجن های صفراوی ایجاد می شوند. بعد از لجن های صفراوی سنگ های صفراوی ایجاد می شود و این بستگی به ماهیت صفرای تولید شده در کبد دارد. این عمدتاً سرشتی است.

ما معمولاً سنگ های کیسه ی صفرا را در خانم های جوانی داریم که چاق هستند و چهل سال دارند و اغلب خانم هایی هستند که در معاشرت خنده رو هستند. البته آقایان هم به سنگ کیسه ی صفرا دچار می شوند. صفرا رسوب می کند و به لجن تبدیل می شود و لجن به سنگ صفرا تبدیل می شود. ما باید مراقبت هایی داشته باشیم که اگر کیسه ی صفرای ما دچار سنگ شد متوجه بشویم. اغلب افراد سنگ کیسه ی صفرای بدون علامت را دارند.

سوال ج عوامل زمینه ساز کیسه ی صفرا را توضیح بفرمایید.

پاسخ ج بیماری هایی زمینه ساز کیسه ی صفرا است. یکی بیماری های خونی است. افرادی هستند که کم خونی های همولیتیک دارند یعنی گلبول های قرمز آنها شروع به شکسته شدن می کند و گلبولهای قرمز از بین می روند و حجم بالایی از مواد داخل گلبول های قرمز وارد سیستم گردش خون می شود و اینها بصورت رنگدانه هایی وارد صفرا می شوند و صفرا را از حالت محلول در می آورند و آنرا به یک صفرای با رسوب تبدیل می کنند. بعد آرام آرام سنگ تشکیل می شود که رنگدانه ای هستند. پس به غیر از گروه سرشتی، گروهی داریم که توسط همولیز خونی و بیماریهای خونی دچار سنگ کیسه ی صفرا می شوند. گروه دیگری از افراد هستند که بواسطه ی عفونتهای مجاری صفراوی دچار سنگ های صفراوی می شوند. این افراد دچار کلونژیت های صعودی می شوند و کلونژیت ها آنها را از حالت محلولیت در می آورد و تبدیل به صفرای می کند که شروع به رسوب شدن می کند. رنگدانه های صفراوی سنگ عفونی با رنگدانه های سنگ صفرای ناشی از همولیز و کم خونی های همولیت متفاوت هستند. پس ما سه دسته افراد داریم که

که در آنها سنگ های صفراوی وجود دارد. کم خونی های مختلف دچار سنگ صفراوی می شوند و اینها از دوران طفولیت دچار سنگ های صفراوی می شوند.

گروهی که بعلت کلونژیت و عفونت های سنگ های صفراوی دچار سنگ کیسه ی صفرا می شوند معمولا در سنین بالا هستند که دچار این مشکل می شوند. گروه سوم همان گروه سرشتی هستند.

سوال ج آیا نوع تغذیه هم در ایجاد سنگ های کیسه ی صفرا تاثیری دارد؟

پاسخ ج اصولا استفاده از چربی های خاصی باعث می شود که به نحوی ترکیب کلسترول در صفرا بهم بخورد. این ترکیب کلسترول در صفرا با ترکیب کلسترول در خون فرق می کند. یعنی هر کسی که کلسترول خودش بالا رفت فکر نکند که دارد سنگ کیسه ی صفرا می گیرد. کسانی که می خواهند سریع وزن شان را کم بکنند، رژیم های سخت می گیرند و یک دفعه سنگ کیسه ی صفرا می گیرند زیرا ترکیب صفرا را بهم زده اند. انسانهایی که دچار چاقی مفرط هستند در معرض سنگ های کیسه ی صفرا قرار می گیرند و برعکس افرادی که چاق هستند و می خواهند لاغر بشوند در معرض سنگ های کیسه ی صفرا قرار می گیرند. خیلی از داروها هستند که ترکیب صفرا را بهم می زنند. سنگ کیسه ی صفرا یک حالت شایعی در بین مردم هست. سنگ کیسه ی صفرا معمولا علامت ندارد. اگر شما افراد معمولی را سونوگرافی کنید تا حدود درصد افراد سنگ کیسه ی صفرا دارند ولی هیچ علامتی ندارند و راحت دارند زنگی می کنند. بعضی از این سنگ های صفرا در جداره ی کیسه ی صفرا ایجاد التهاب می کنند و سنگ در گردن صفرا گیر می کند، این سنگ باعث التهاب جداره ی کیسه ی صفرا می شود. در حالت عادی وقتی غذا شروع به حرکت می کند کیسه ی صفرا منقبض می شود و در این حالت درد در این افراد ایجاد می شود زیرا سنگ را در جدار می فشارد و جایی که ملتهب است تحت کشش قرار می دهد. بنابراین درد تپیک کیسه ی صفرا این است که یک فردی نیم ساعت بعد از خوردن یک غذای سنگین یا پرچرب، در سمت راست و بالای شکم خودش احساس یک درد فشارنده می کند. این درد چند ساعت ادامه

پیدا می کند و به پشت شانه ی راست می زند. اگر بخواهیم منشا درد در کیسه ی صفرا را با منشا درد در قسمت های دیگر مشخص کنیم ما عملاً دچار مشکل خواهیم شد که ما بیایم بفهمیم که این سنگ کیسه ی صفرا است که درد را علامت دار کرده است یا التهاب معده و سایر بیماریهای گوارشی است. گاهی بیمار با درد زیر ناحیه ی جناغ سینه می آید، این حالتی است که به آن ترش کردن می گوئیم و باید آنها را تحت درمان قرار بدهیم زیرا اسید مری بر می گردد. یک وقت فرد درد گرسنگی دارد. یعنی مدت طولانی که غذا نمی خورد وقتی از خواب بلند می شود یک درد در وسط ناحیه ی شکمی دارد که به سمت راست هم متمایل می شود. این درد هم ناشی از زخم های گوارشی ناحیه ی اثنی عشر و معده است که درمان خودش را خواهد داشت. گاهی اوقات بیماران حالت نفخ شکم را دارند و می گویند که ما باد گلو داریم و یک دردهایی در بالای شکم دارند که می آید و می رود، اینها را باید افتراق بدهیم. التهاب لوزل المعده دردی است که در وسط و بالای ناف ایجاد می شود و به پشت کمر هم می زند. اینها را باید از هم افتراق بدهیم. بهترین کار این است که اینها را با اندوسکوپی و سونوگرافی و روش های مختلف از هم جدا کرد.

سوال ج مادر من سال دارند و سنگی به اندازه ی میلیمتر در داخل کیسه ی صفرایشان دارند. آیا به جزء جراحی راه درمان دیگری وجود دارد؟

پاسخ ج اگر ایشان علامتی نداشته باشند ما کاری به این سنگ نداریم ولی اگر ایشان علامت دارند باید کیسه ی صفرا ی شان را در بیاوریم و بهترین کار برای ایشان جراحی است. کیسه ی صفرا ی پر از سنگ دیگر برای فرد کارائی ندارد. و فرد را دچار مشکل خواهد کرد. با خوردن کوچکترین غذای چربی فرد دچار درد می شود. در کیسه ی صفرا یی که دو تا سنگ درشت دارد، اگر کیسه را برداریم و فقط سنگ ها را خارج کنیم امکان دارد تا درصد دوباره سنگ عود کند زیرا این کیسه دیگر بیمار و سنگ ساز است. پس باید کیسه را برداریم تا سنگ تشکیل نشود. پس روشهایی مثل سنگ شکن و خوردن دارو حل کننده ی سنگ های صفراوی

عود بسیار بالایی دارند بخصوصاً در آنها ایجاد مشکلات فراوانی خواهند کرد ولی در افرادی که به هیچ وجه نمی توانیم آنها را عمل بکنیم شاید خوردن داروها در مواردی قابل توصیه باشد یعنی فردی باشد که این قدر بیماری های جدی قلبی و ریوی داشته باشد که به ما اجازه بیهوشی را ندهند.

سوال ج آیا داشتن سرگیجه و احساس پر بودن از علائم سنگ کیسه ی صفرا است؟ گاهی من از خواب می پرم و دچار سرگیجه می شوم.

پاسخ ج سرگیجه از علائم کیسه ی صفرا نیست اما احساس پُر بودن سر دل می تواند باشد بشرطی که ما با اندوسکوپی شکم بتوانیم علت های دیگر را در کنیم.

وقتی علت های دیگر رد شد و فهمیدیم که علت دیگری وجود ندارد، این فرد را کاندیدای برداشتن کیسه ی صفرا می کنیم. در طب سنتی ما یک مباحثی داریم راجع به افرادی که مزاج صفراوی دارند مطرح می شود این ربطی به خود کیسه ی صفرا ندارد. صفرا از کبد ترشح می شود و وارد روده می شود و در مواردی بازگشت به داخل معده را دارد. حالا چه کیسه ی صفرا باشد و چه نباشد این اتفاق می افتد. بعضی از افراد بواسطه ی بازگشت اسید معده به داخل مری دهانشان تلخ است. حتی تا حفره ی حلق می تواند بالا بیاید. که اگر همراه با صفرا باشد، تلخی آن خیلی بیشتر خواهد بود. ولی این مفهومش این نیست که این افراد مشکلی از کیسه ی صفرا دارند، اینها مسائل گوارشی دیگر است.

سوال ج من سال پیش صفرایم را در آورده ام. الان درد دارم و سونوگرافی می گوید که این یک توده است. این را در دیواره ی شکم دیده اند و دکتر می گوید که برای نخ بخیه است ولی ابعادش خیلی بزرگ است. راهنمایی بفرمایید.

پاسخ ج ایشان بعد از عمل دچار عارضه ی فتق جداره ی شکم شده اند. ما برای در آوردن کیسه ی صفرا چند نوع عمل جراحی داریم. الان یکی از بهترین روش ها روش لاپاراسکوپی است. یعنی ما با دستگاه وارد شکم می شویم و کیسه ی صفرا را درمی آوریم. یک تا چهار سوراخ در جداره ی شکم ایجاد می کنیم و وارد شکم

می شویم و کیسه را در می آوریم و احتمال فتق در این نوع عمل کمتر است تا عمل باز. توصیه ی من این است که این خانم به یک جراح مراجعه کنند تا فتق شان را ترمیم کند. کار سختی نیست و این یک جراحی فتق است. ما برای اینکه این مشکل را نداشته باشیم وارد عصر لاپاراسکوپی شده ایم. این نوع جراحی دوتا حُسن دارد. یکی اینکه بیماران درد کمتری نسبت به سایر افراد دارند زیرا برش ها کوچکتر است سریع تر می توانند به سر زندگی شان برگردند. دیگر اینکه ما در جراحی لاپاراسکوپی ما همه ی قسمت ها را می بینیم یعنی تمام اجزای کیسه ی صفرا و رگهای مختلف را می بینیم، بنابراین عارضه ی آن خیلی کمتر از جراحی باز است. توصیه ما عمل با لاپاراسکوپی است. بیمه یک چهارم هزینه را می دهد ولی چون بیمار کمتر در بیمارستان می ماند هزینه بیمارستانی کمتر می شود.

سوال ج مادر من سال دارد و سنگ کیسه ی صفرا دارند. الان شکم شان تورم پیدا کرده است. ایشان درد ندارند. آیا این تورم مشکلی ایجاد نمی کند؟

پاسخ ج قاعدتا سنگ کیسه ی صفرا ایجاد این حالت را نمی کند. تورم یک چیز جدایی است. باید مشخص بشود که منشا تورم فقط نفخ شکم است که با بعضی از این داروها می توانیم تورم را بخوابانیم. گاهی اوقات این نشان دهنده ی فتق جداره ی شکم است که در افراد خودش را آشکار می کند. گاهی این تورم نشان دهنده ی یک مشکلی در شکم است که حتما باید یک سونوگرافی و سی تی اسکن انجام بشود. ایشان حتما به یک پزشک فوق تخصص گوارش مراجعه بکنند تا بیمار را ویزیت کند و تصمیم لازم را برای ایشان بگیرد.

سوال ج چه اطلاعاتی بین بیمار مبتلا به سنگ کیسه ی صفرا و پزشک رد و بدل می شود و این اطلاعات چه کمکی به پزشک می کند؟

پاسخ ج بیمار وقتی با علامت پیش پزشک مراجعه می کند، قاعدتا معاینه می شوند. سمت راست شکم و بالا می تواند هیچ علامتی نداشته باشد یا می تواند یک حساسیت خفیف را داشته باشد. پزشک برای اینکه به تشخیص برسد از روش

های تشخیصی استفاده می کند که بهترین آن سونوگرافی شکم است. در سونوگرافی ما می توانیم هم صفرا و هم جداره دیواره ی صفرا و هم سنگ های صفراوی را ببینیم. سی اسکن هم کمک می کند که سنگ های کیسه ی صفرا را تشخیص بدهیم ولی بیشتر تاکید ما روی التهاب لوزل المعده و سایر بیماریها است که رد می کنیم. بیمار با یک علائم مشخص همراه با یک سونوگرافی صفرا و مجاری صفراوی می تواند به ما تشخیص را بدهد و درمان را برای بیمار شروع می کنیم.

گاهی بعضی از بیماران همراه با کیسه ی صفرا و علائم آن زرد می شوند، این نشان می دهد که احتمالاً سنگ از کیسه ی صفرا رد شده باشد و وارد مجاری صفراوی شده باشد و این انسداد کیسه ی صفرا را خواهد داشت. ما ابتدا باید از طریق آندوسکوپی سنگ را از مجاری خارج بکنیم که دوستان فوق تخصص گوارش این کار را برای ما انجام می دهند و بعد با لاپاراسکوپی کیسه ی صفرا را در بیاوریم.

سوال ج کسی که کیسه ی صفرايش را در آورده است، آیا می تواند غذای چرب بخورد؟

پاسخ ج بهتر است که غذای چرب نخورد. ما به هیچ کس خوردن غذای چرب را توصیه نمی کنیم زیرا غذای چرب باعث رسوب چربی ها در جداره ی رگها می شود و خطر بیماریهای قلبی و بیماریهای مغزی را زیاد خواهد کرد و باعث سکته قلبی و مغزی می شود. این افراد اگر غذای چرب بخورند ممکن است که این غذا به اندازه ی کافی هضم نشود) زیرا ما صفرا ی غلیظ را نداریم (و آنها دچار اختلالات ناشی از عدم هضم چربی بشوند. وقتی چربی هضم نشود در آن ناحیه گاز تولید می کند و نفخ شکم صورت می گیرد که با اتساع جداره روده و درد همراه خواهد بود. بنابراین درد ایجاد می شود و این درد کشنده ای نیست و خودش برطرف می شود. ولی این درد و احساس ناراحتی بعد از خوردن غذای پر چرب باعث می شود که ما به بیماران توصیه کنیم که بعد از عمل کیسه ی صفرا غذای چرب نخورند. این احتمال وجود دارد که بعد از برداشتن صفرا در مجاری صفراوی سنگ تشکیل بشود ولی تشکیل سنگ مجاری صفراوی خیلی نادر است و شیوع آن خیلی کم است. معمولاً علت سنگ مجاری صفراوی، عبور سنگ از خود کیسه

ی صفرا به مجاری صفراوی است.

سوال ج کسی که عمل سنگ کیسه ی صفرا انجام داده است باید تا آخر عمرش رژیم غذایی خاصی داشته باشد؟

پاسخ ج خیر. باید غذای معمولی بخورد ولی غذای پرچرب نخورد. خوردن غذا با چربی معمولی اشکال ندارد و مشکلی ایجاد نمی کند. در ضمن غذای سنگین هم نخورند. مثلا دو برابر غذای معمولی نخورند.

سوال ج بیمار مبتلا به تالاسمی که طحال شان مشکل دارد اگر مبتلا به سنگ کیسه ی صفرا بشوند باید عمل جراحی انجام بدهند؟

پاسخ ج معمولا دو تا را با هم انجام می دهند. اگر مجبور بشویم که طحال را برداریم همزمان سنگ کیسه ی صفرا را هم بر می داریم.

سوال ج داشتن حالت تهوع از علانم داشتن سنگ کیسه ی صفرا است؟

پاسخ ج بله. گاهی حالت تهوع ی تواند از سنگ کیسه ی صفرا باشد ولی این حالت تهوع بعد از خوردن غذای سنگین و پرچرب است. تهوع در ناشتا معمولا بخاطر داشتن سنگ کیسه ی صفرا نیست علی رغم اینکه در التهاب های حاد کیسه ی صفرا چه ناشتا چه غیر ناشتا فرد حالت تهوع را دارد.

سوال ج من درد شکمی داشتم و به پزشک مراجعه کردم و بعد از آزمایش و سونوگرافی مشخص شد که عفونت سنگ در کیسه ی صفرا دارم. به من برای یک ماه دارو داده اند تا عفونت برطرف بشود. می خواهم بدانم که من احتیاج به جراحی دارم یا خیر؟

پاسخ ج چون کیسه ی صفرای این خانم علامت دارد نباید معطل آنتی بیوتیک بشوند و باید در اولین فرصت باید کیسه ی صفرای ایشان را در بیاوریم. کیسه ی صفرا این طور نیست که شما بگویید که من صبر می کنم که دردش زیاد بشود و با دردش می سازم و قهرمان بازی در بیارود. ممکن است این فرد یک مسافرت داشته باشد که در آنجا دستش به پزشک نرسد و در آنجا کیسه ی صفرا شروع به التهاب حاد بکند و بعد کیسه ملتهب و سوراخ و بعد پاره می شود و چرک در شکم می ریزد و عوارض شدید و حتی از دست دادن جان هم امکان دارد برای فرد اتفاق بیفتد.

دیگر اینکه در حالت عادی هم اگر ایشان در غیر اورژانس مراجعه کند خطر عملش خیلی کمتر از زمانی است که درد شدید بشود و به حالت اورژانسی برسد و این فرد به حالت اورژانس عمل خواهد شد. مرگ و میر حالت التهاب حاد کیسه ی صفرا چند برابر حالت عادی است که فرد مراجعه می کند و کیسه اش را در می آورند. من از کسانی که سنگ کیسه ی صفرا علامت دار دارند، صبر نکنند تا درد زیاد بشود.

این کار اشتباه است.

سوال ج عمل لاپاراسکوپی کیسه ی صفرا را توضیح بدهید.

پاسخ ج ما از طریق چند تا سوراخ کوچک به قطر یک سانتیمتر وارد شکم می شویم، کیسه ی صفرا را می گیریم و با بستن قسمت انتهایی کیسه ی صفرا را جدا می کنیم و نهایتاً آن را از جدار شکم با دستگاههایی خارج می کنیم. عمل حدود

دقیقه طول می کشد. الان لاپاراسکوپی را در همه نقاط ایران انجام می دهند و عمل لاپاراسکوپی الان جزء آموزش پزشکی شده است یعنی دستیاران پزشکی که پیش ما آموزش می بینند باید لاپاراسکوپی انجام داده باشند تا آماده ی فعالیت در کشور بشوند.

گاهی کیسه ی صفرا ملتهب است و بیمار دیر مراجعه کرده است. یک وقت کل احشاء دور صفرا را گرفته است و کیسه ی صفرا می خواسته سوراخ بشود. و عمل آن خیلی راحت نیست. بعد از جراحی عوارضی مثل خونریزی و عفونت است که ممکن است بعد از هر جراحی پیش بیاید. این افراد ممکن است که در حین جراحی این قدر چسبندگی زیاد باشد که گاهی اوقات به اجزاء آناتومیک هم صدمه بزنیم. مثل عروق بزرگ کبدی و سایر ساختمانهایی که در آن ناحیه وجود دارند.

عمل جراحی کیسه ی صفرا یک عمل جراحی ساده است ولی اگر به موقع انجام نشود ممکن است تبدیل به یک عمل خیلی مشکل بشود.

سوال ج من شش ماه پیش عمل صفرا انجام داده ام. عمل من با لاپاراسکوپی بوده است و من الان درد دارم. بعد از عمل سونوگرافی کردم و در آن چیز خاصی نبود. آیا این درد طبیعی است؟

پاسخ ج دردهای پس از عمل کیسه ی صفرا به دو دسته تقسیم می شوند. یکی

دردهایی هستند که قبل از عمل هم بوده اند و به همان شکل بعد از عمل ادامه دارد. افرادی را داریم که هم سنگ کیسه ی صفرا دارند و هم التهاب اثنی عشر یا التهاب لوزل المعده دارند. این افراد قسمتی از دردهایشان خوب می شود که مربوط به کیسه ی صفرا است و آن قسمتی که مربوط به بیماریهایی دیگر است از بین نمی رود. درد دیگر به دستکاری های عمل و عوارض بعد از عمل بر می گردد. در این مورد چون سونوگرافی کرده اند و موردی نبوده ما نگران اجزاء دیگر نیستیم. پس بر می گردیم به اینکه فرد در هنگام عمل جراحی، صدمه ی کوچکی به عصب آن ناحیه وارد کرده است یا یک عارضه ای در دیواره ی شکم ایجاد شده باشد و این درد، درد دیواره ی شکم است نه درد داخل شکم. می دانید که جراحی در هر نقطه ای از بدن که صورت بگیرد عوارض مزمن دردهای برش های درمانی وجود دارد. ما همیشه جراحی را در آخرین مرحله می گذاریم تا از این عوارض جلوگیری کنیم. ایشان با تزریق های خاص می توانند این دردها را کم کنند. یک دسته ای دیگر از دردها به اثرات گازی که ما داخل شکم می کنیم بر می گردد. ما پرده ی حاجب بین شکم و ریه را تحت کشش قرار می دهیم. یک مدت کوتاهی بعد از عمل اینها درد های کشیدگی وجود دارد که اینها بزودی خوب می شود و به شش ماه نمی رسد. بعضی مواقع دردهایی هستند که همیشه نیستند و گاهی بعد از غذا ایجاد می شود که این بیشتر به خوردن غذاهای پر چرب بر می گردد. خیلی نادر هستند بیمارانی که با لاپاراسکوپی عمل می شوند، دچار چسبندگی بشوند. یعنی روده در قسمتی خم کوچکی بخورد. این افراد دردهای متناوب شکمی می توانند داشته باشند که زائیده ی چسبندگی های داخل شکم است. در لاپاراسکوپی چسبندگی به صفر می رسد ولی ممکن است گاهی ایجاد بشود.

سوال ج اگر بیمار این عمل را جدی نگیرد و کیسه ی صفرا در شکم پاره بشود چه اتفاقی می افتد؟

پاسخ ج عفونت شدیدی در داخل شکم ایجاد می شود که بایستی عفونت را با آنتی بیوتیک و شستشو داخل شکم و بعد چسبندگی های شدید و دردهای شکمی متناوب دارند. ممکن است که این عفونت دیواره ی روده را ملتهب کند یا دیواره ی روده حین عمل صدمه ببیند. اگر سنگ رد بشود و به داخل مجاری مشترک

صفراوی برود عوارض التهاب کبد را به همراه دارد.

کسی که دچار سنگ کیسه ی صفرا می شود، فکر نکند که اتفاق وحشتناکی افتاده است. این فرد باید به پزشک متخصص مراجعه کند تا پزشک زمان عمل را تعیین کند. ما توصیه می کنیم که این عمل زودتر صورت بگیرد. ولی مردم نباید نگران نباشند و اگر علامت دارند سر فرصت آنرا عمل کنند. دیگر اینکه وقتی کسی در بیمارستان با علائم سنگ کیسه ی صفرا بستری شد بایستی عمل جراحی کیسه ی صفرا صورت بگیرد. مرخص کردن بیمار و گذاشتن عمل به وقت دیگری، در پزشکی

## فواید و مضرات چای

### اشاره

چای یکی از نوشیدنی های پرطرفدار است و در تحقیقات فراوانی که درباره مصرف چای انجام شده آمده است که مصرف معمولی چای هیچ ضرری برای فرد ایجاد نمی کند.

به گزارش فارس چای یکی از پر طرفدارترین نوشیدنی های دنیاست که در بین ایرانیان از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است و معمولاً ایرانیان بعد از مصرف غذا از این نوشیدنی استفاده می کنند؛ چای به عنوان نوشیدنی پیش غذا، پس غذا و در وعده صبحانه مصرف می شود و می توان گفت که بعد از آب یکی از ارزانتترین و پرطرفدارترین نوشیدنی ها در دنیا محسوب می شود که می تواند فواید و مضراتی داشته باشد. چای علاوه بر اینکه یک نوشیدنی محسوب می شود به عنوان یک گیاه دارویی با ارزش نیز تلقی می شود.

فواید چای:

50 خاصیت چای؛ ضد درد و ضد افسردگی

ص: 339

برخی از محققان می گویند که چای برای بیماران قلبی مفید است و از بروز لخته در خون که موجب بروز حمله های قلبی و سکته های مغزی می شود، پیشگیری می کند، البته چای به هضم غذا نیز کمک می کند.

چای به دلیل داشتن کافئین از بروز خستگی پیشگیری می کند همچنین این نوشیدنی آرامبخش است و می تواند سردرد ناشی از خستگی روزانه را از بین ببرد.

چای سرشار از آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان پیشگیری می کند.

چای دارای 50 خاصیت است که از مهمترین آنها می توان به ضد درد، ضد آمیب، ضد آلزایمر، ضد آرتрит، ضد تصلب شرایین، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد افسردگی، ضد قند خون، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، ضد اسپاسم، ضد ویروس، قابض، مقوی قلب، محرک سیستم عصبی مرکزی، ادرار آور، محافظ کبد، کاهشدهنده پرفشاری خون، محرک قدرت ایمنی بدن، کاهش دهنده چربی خون و کاهش دهنده تری گلیسریدها اشاره کرد.

### **چای تازه دم، برطرف کننده خستگی**

طرز دم کردن چای صحیح این است که مقداری چای خشک در قوری ریخته و آب جوش به آن اضافه شود همچنین به مدت 10 تا 20 دقیقه روی شعله غیرمستقیم قرار گیرد تا به آرامی دم بکشد.

هر چه چای تازه دم تر باشد، خوش بو و خوش طعم تر است و هر چه بماند، مواد تلخ آن بیشتر شده و بو و مزه آن را تغییر می دهد البته چای هرچه مانده تر باشد، خاصیت رفع کننده خستگی آن کاهش پیدا می کند چون کافئین آزاد شده با دیگر مواد ترکیب شده و خاصیت خود را از دست می دهد.

افراد باید از مصرف چای داغ پرهیز کنند به دلیل اینکه موجب بروز سرطان می شود و بررسی ها نیز نشان داده است افرادی که چای بسیار داغ می خورند، بروز سرطان در آنها بیشتر است همچنین چای به دلیل داشتن انواع تانن، ضد باکتری و

ضد ویروس است.

نکات ضد و نقیض درباره مصرف چای

بررسی ها نشان داده است که چای می تواند برای سلامتی مفید باشد و گاهی نیز تصورات نادرستی درباره این نوشیدنی مطرح می شود که می توان به برخی از آنها اشاره کرد.

برخی متخصصان معتقدند چای برای سلامتی دهان و دندان مفید است این در حالی است که برخی نیز عنوان می کنند که مصرف زیاد چای موجب سیاه شدن دندان ها می شود.

برخی از متخصصان می گویند که مصرف چای موجب بروز کم خونی می شود و برخی ها نیز معتقد هستند که مصرف چای موجب کم خونی می شود.

بسیاری از متخصصان معتقدند که مصرف معمولی چای ضرر ندارد ولی برخی از متخصصان تغذیه معتقدند که اگر بیش از 5 لیوان چای در روز مصرف شود مشکل زاست.

برخی ها می گویند مصرف چای سرطان زاست ولی متخصصانی نیز می گویند که چای سرشار از آنتی اکسیدان است و از سرطان پیشگیری می کند.

چای؛ ضرر یا سود؟

مصرف چای موجب سیاه شدن دندان ها نمی شود

احمد رضا درستی مطلق، متخصص تغذیه در گفت وگو با خبرنگار اجتماعی باشگاه خبری فارس» توانا «می گوید: از دید علمی چای چند مزیت دارد و یکی از مزیت های آن این است که یک لیوان چای، فلوئور مورد نیاز یک فرد را در طول روز تأمین می کند و مصرف 3 لیوان چای در روز مانعی ندارد.

وی بیان می دارد: اگر بیش از 5 لیوان چای در روز مصرف شود، به بدن ضرر

می رساند و موجب افزایش فلوتور بدن و بروز فلوتوریست در بدن و بروز نقاط قهوه ای رنگ بر روی دندان می شود، دندان ها را از بین می برد و استخوان را نیز پوک می کند.

محمد صالحی سورمقی استاد فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: مصرف چای معمولی ضرر ندارد و موجب بروز پوکی استخوان نمی شود همچنین دندان ها را سیاه نمی کند.

مصرف چای با فاصله نیم ساعت بعد از غذا موجب کم خونی نمی شود

درستی مطلق می گوید: چای را باید با فاصله نیم ساعت بعد از غذا مصرف کرد به دلیل اینکه از جذب آهن در بدن پیشگیری می کند؛ به همین دلیل توصیه می شود که چای را همراه با غذا مصرف نشود.

محمد صالحی سورمقی نیز می گوید: بهتر است که چای را بعد از غذا و با فاصله 2 ساعت مصرف کرد به دلیل اینکه مصرف چای بعد از غذا، تمام آهن غذا را از بین می برد و مانع جذب آن در بدن می شود.

مصرف معمولی چای به بدن ضرر نمی رساند

درستی مطلق به خبرنگار اجتماعی باشگاه خبری فارس «توانا» اظهار می دارد:

اگر بیش از 5 لیوان چای مصرف کرد به دلیل داشتن فلوتور موجب پوکی استخوان می شود و به بدن ضرر می رساند.

صالحی سورمقی ادامه می دهد: مصرف معمولی چای هیچ ضرری ندارد البته هر ماده غذایی که بیش از حد تعادل مصرف شود، مشکل زااست ولی در حد تعادل مشکلی ایجاد نمی کند

صالحی سورمقی می افزاید: افراد روزانه به یک هزار و 500 میلی گرم کافئین نیاز دارند که این مقدار ضرری برای بدن ایجاد نمی کند ولی متخصصان توصیه می کنند

که افراد روزانه یک هزار میلی گرم کافئین مصرف کنند؛ به طور معمول یک لیوان نوشابه کولا 70 میلی گرم کافئین دارد و یک لیوان چای 100 میلی گرم کافئین دارد که مصرف روزانه 10 لیوان چای مشکلی ایجاد نمی کند.

به گفته وی زنان حامله در دوران بارداری خود به 350 میلی گرم کافئین احتیاج دارند و به دلیل اینکه کافئین موجب تحریک می شود، زنان باردار می توانند روزانه 3 لیوان چای مصرف کنند.

چای یک آنتی اکسیدان قوی است و سرطان زا نیست

محمد صالحی سورمقی استاد فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: چای در تمام دنیا از مصرف بالایی برخوردار است و یکی از پر مصرف ترین نوشیدنی های دنیا محسوب می شود و به دلیل اینکه مردم تمام دنیا از این نوشیدنی استفاده می کنند، تحقیقات فراوانی در این خصوص صورت گرفته و در هیچ مقاله معتبری سرطان زایی و مضرات چای مطرح نشده است.

وی اضافه می کند: چای دم کشیده دارای عطر و طعم مطبوعی است که مصرف آن موجب رفع خستگی در افراد می شود اما چای جوشیده دارای رنگ سیاه، بو و مزه ای نامطبوع است و مصرف آن موجب بروز یبوست در افراد می شود. چای جوشیده سرشار از مواد قابضی به نام تانن است که بر اثر جوشیدن چای وارد آن می شود و رنگ و مزه چای را تغییر می دهد.

درستی مطلق نیز می گوید: چای سرشار از آنتی اکسیدان است و زمانی که حرارت می بیند و دم می کشد، تغییراتی را از خود نشان می دهد. مواد آنتی اکسیدانی موجود در چای بر اثر حرارت طولانی مدت از بین می روند و ارزش غذایی خود را از دست می دهد.

به گفته وی، زمانی که چای دم می کشد، باید آن را از تقاله جدا کنیم چرا که جدا کردن تقاله موجب حفظ و نگهداری مواد غذایی پر ارزش در چای می شود. توصیه می شود که پس از 10 دقیقه تقاله را از چای جدا کرده و آب و مایع آن را نگهداری کنیم.

در کل چای فواید زیادی دارد و اگر در حد تعادل مصرف شود هیچ مشکلی ایجاد نمی کند.

## خواص فوق العاده خرمالو

خواص خرمالو به عنوان یک میوه ی شیرین و حاوی مواد معدنی و ویتامین های بسیار را به اضافه ی طرز تهیه معجون و مسکن های مختلف را در این بخش از مجله سلامت نمناک می خوانید.

بازدید: 312، 41 نفر

### خرمالو و خواص شگفت انگیز آن

خواص خرمالو به عنوان یک میوه ی شیرین و حاوی مواد معدنی و ویتامین های بسیار را به اضافه ی طرز تهیه معجون و مسکن های مختلف را در این بخش از مجله سلامت نمناک می خوانید. خرمالو یک میوه ی چینی است و در سرتاسر دنیا از آن به طور گسترده استفاده می شود.

این میوه دقیقاً مناسب روزهای سرد پاییزی است که بیشتر مردم کمی احساس خستگی و بی حالی می کنند. خرمالو به اندازه ی انگور انرژی زا است. البته اگر دغدغه ی تناسب اندام دارید و نمی خواهید چاق شوید نباید در مصرف آن زیاده روی کنید چون مصرف زیاد آن کالری زیادی به بدن می رساند. قندهای اصلی این میوه فروکتوز و گلوکز هستند.

### خواص خرمالو

اگر در فصل سرما لته هایتان خونریزی می کند امکان دارد به دلیل کمبود ویتامین C باشد. باید بدانید که مصرف خرمالو و جذب ویتامین C آن برای بالا بردن

ص: 344

استحکام سلامت لثه ها موثر است. این ویتامین برای شفافیت پوست نیز مفید است.

این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم می باشد که با کلسترول و فشارخون بالا مقابله می کند به علاوه پکتین موجود در خرمالو نقش بسزایی در کاهش کلسترول خون دارد.

میوه خرمالو با داشتن ویتامین ضای A و C 79 کلسیم، پتاسیم و منیزیم میتواند به ضضم ضرچه ب ضتر غذا، تقویت بینایی و ب ضبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. شاید بد نباشد بدانید که خرمالو تقویتکننده معده است، اس ضنال را برطرف میکند. باعث نرمی سینه میشود، کمخونی را رفع میکند و اشت ضناآور خوبی ضم ضست.

طبع خرمالو گرم و تر است و دانه میوه خرمالو که کوبیده و به صورت گرد درآمده باشد سنگ کلیه و مثانه را دفع می کند.

خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است. پکتین یکی از فیبرهای محلول در آب است که باعث کاهش چربی خون می شود.

خرمالو آرام کننده سکسکه است و به طور چشمگیری بندآورنده خون ریزی است.

خرمالو ورم و التهاب بواسیر را فرو می نشاند خرمالو داروی مؤثری برای تیفوس و تیفوئید است باید از جوشانده کاسبرگ های زیرگل و دم گل استفاده شود..

خرمالو سرشار از ویتامین های B 80 A و C می باشد.

به خاطر حضور ویتامین A در خرمالو برای پوست و ناخن و موهای خشک و شکننده مفید است.

. خواص خرمالو

نکات مهم هنگام مصرف خرمالو

اما وجود تانن در خرمالو امکان دارد که باعث یبوست شود و افرادی که از یبوست رنج می برند باید با احتیاط این میوه را میل کنند. برای درمان اسهال خونی 300 تا 500 گرم میوه رسیده خرمالو را صبح ناشتا میل نمایید.

میوه ی خرمالو رسیده برای کودکان نیز میوه ای مفید محسوب می شود و در رشد و نمو آن ها موثر است و از آن برای درمان اسهال خونی هم می توان استفاده کرد.

خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است. پکتین یکی از فیبرهای محلول در آب است که باعث کاهش چربی خون می شود و پتاسیم و منیزیم موجود در آن برای فشار خون مفید است.

خواص برگ خرمالو

برگ درخت خرمالو حاوی فلاونوئیدها است که این ماده ضد فشار خون، ضد سرطان و ضد موتاژن است. در عین حال برگ این درخت خاصیت آنتی هیستامین داشته و واکنش های آلرژیک را کاهش می دهد. این ماده همچنین علائم درماتیت و التهاب را در پوست کاهش می دهد. در طب سنتی از برگ این درخت به صورت چای برای درمان این نوع بیماری ها استفاده می شود

ص: 346

چه کسانی خرمالو نخورند

اگرچه خرمالو خواص بسیار زیادی دارد، اما خوردن بیشتر از 1 تا 2 عدد از آن در روز توصیه نمیشود. همچنین خوردن ضمین مقدار از خرمالو ضم برای کسانی که به یبوست مبتلا

ضستند، توصیه نمی شود چون تانن موجود در آن یبوست را تشدید میکند.

کسانی که اختلالات رودهای دارند یا عمل جراحی روده انجام داده‌اند یا به بیماری ضای قلبی و سل مبتلا ضستند باید در خوردن خرمالو احتیاط کنند.

طرز تهیه یک معجون مقوی با خرمالو

برای تهیه این معجون یک عدد خرمالو را با کمی آب لیموترش، کمی ماست و عسل مخلوط کرده و هم بزنید. این معجون را صبح ها زمانی که ناشتا هستید میل کنید تا اینرژئی بسیاری وارد بدن شما شود.

طرز تهیه یک مسکن برای دردهای کمر و مفاصل

کوبیده هسته خرمالو را با روغن منداب مخلوط کرده در یک بطری ریخته سر آن را محکم ببندید و در آب جوش به مدت یک ساعت جوشانده، سپس از این روغن می توان برای دردهای کمر، مفاصل و نقرس استفاده نمود و همچنین از پودر دانه آن که با حرارت بو داده شده است مانند قهوه دم کرده میل شود.

خواص فوق العاده خرمالو

4.777

منبع: نمناک /ان

ص: 347

این مطلب مفید بود؟

با ما همراه شوید تا با خواص و مضرات این میوه پاییزی خوشمزه بیشتر آشنا شوید

خرمالو

## ارزش غذایی خرمالو:

هر گرم خرمالو حاوی ارزش غذایی زیر است:

انرژی تا کیلوکالری

آب. گرم

فیبر. گرم

قند گرم

ویتامین ث. میلی گرم

پتاسیم میلی گرم

منیزیم میلی گرم

آهن. میلی گرم

خواص خرمالو:

خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین های B 1 2 3 B 8 2 3 B و C است، در ضمن این میوه مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز دارد.

خرمالو سرشار از ویتامین های A 83 B و C می باشد.

ص: 348

خرمالو میوه ای با کالری بالا است) گرم خرمالو کالری فراهم می کند (اما در چربی بسیار پایین است).

طبع خرمالو گرم و تر است.

خرمالو سرشار از ویتامین C

میزان ویتامین C موجود در این میوه قابل توجه است. این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است. اگر در فصل سرما لته های تان خونریزی می کند امکان دارد به دلیل کمبود ویتامین C باشد.

باید بدانید که مصرف خرمالو و جذب ویتامین C آن برای بالا بردن استحکام سلامت لته ها موثر است. این ویتامین برای شفافیت پوست نیز مفید است. البته توجه داشته باشید هر چه خرمالو رسیده تر و شیرین تر باشد میزان ویتامین C آن نیز کمتر می شود.

مصرف مرتب غذاهای غنی از ویتامین C به بدن در توسعه مقاومت در برابر عوامل عفونی، پاک کردن سموم و رادیکال های آزاد کمک می کند.

خرمالو منبع بتاکاروتن و لیکوپن

خرمالو سرشار از کاروتن یا همان پیش ساز ویتامین A و همچنین لیکوپن است.

این دو آنتی اکسیدان قوی باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد آسیب رسان شده و شما را در برابر بیماری های مختلفی مانند بیماری های قلبی عروقی و برخی از سرطان ها ایمن می کند.

رنگ نارنجی خرمالو ناشی از همین آنتی اکسیدان بتاکاروتن است. برای همین هم خرمالو مانند همه ی میوه ها و سبزیجات نارنجی برای سلامتی چشم ها و حافظت از شبکیه چشم مفید است.

از این گذشته بتاکاروتن موجود در آن، جریان خون سلول های پوست را بیشتر

می کند برای همین هم پوستتان خوش آب و رنگ می شود.

خرمالو، سرشار از فیبر

خرمالو منبع خوب فیبرهای غذایی محسوب می شود و حاوی میزان قابل توجهی فیبر پکتین می باشد. گرم از میوه تازه دارای. گرم یا. از مصرف روزانه فیبر توصیه شده است.

فیبرهای موجود در آن باعث دفع راحت و رفع یبوست می شود. برای این کار توصیه می کنیم که روزانه دو مرتبه خرمالو میل کنید. توجه داشته باشید که این میوه حاوی آهن بوده و سدیم کمی دارد.

خرمالو برای مقابله با کلسترول و فشارخون بالا

خرمالو سرشار از دو ماده معدنی بسیار مفید است. این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم می باشد که با کلسترول و فشارخون بالا مقابله می کند.

مزیت دیگر این میوه این است که سدیم (نمک) کمی دارد.

توصیه می کنیم اگر دچار بیماری های قلبی عروقی هستید و یا چربی و فشارخونتان بالاست از این میوه غافل نشوید.

البته حواستان به قند موجود در آن باشد.

مصرف خرمالو در سنگ کلیه

این میوه ی پاییزی برای افرادی که از سنگ کلیه و سنگ مثانه رنج می برند مفید است. به خاطر اینکه این میوه حاوی میزان قابل توجهی آب و ادرارآور است.

هسته ی کوبیده شده ی خرمالو نیز به دفع سنگ کلیه ها کمک می کند.

مصرف خرمالو در بارداری:

مصرف خرمالو در دوران بارداری و حاملگی بسیار مفید و سودمند بوده و در رشد جنین و سلامت خانم های باردار، نقش مهمی دارد.

مصرف خرمالو در کودکان:

خرمالو سرشار از ویتامین A 84 بتاکاروتن و همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین های B 85 B 86 B و ویتامین C است. این میوه همچنین مواد معدنی مختلف مورد نیاز بدن را مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم دارد؛ به همین جهت برای رشد و نمو کودکان بسیار مفید شناخته شده است.

فواید خرمالو برای پوست و مو:

خرمالو، به اندازه توت فرنگی آنتی اکسیدان دارد و به همین دلیل، شما می توانید برای جوان سازی و شاداب سازی پوستتان، روزی نیم ساعت پوست خرمالو را روی صورتتان قرار دهید.

بتاکاروتن موجود در آن، جریان خون سلول های پوست را بیشتر می کند برای همین هم پوستتان خوش آب و رنگ می شود.

افرادی که موهایشان اصطلاحاً کم پشت است و یا به قدری که باید پر نیست، می توانند با خوردن خرمالو و دریافت روی (زنیک) موجود در آن، موهای سالم و پرپشتی داشته باشند.

به خاطر حضور ویتامین A در خرمالو برای پوست و ناخن و موهای خشک و شکننده مفید است.

فواید خرمالو در پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی:

ص: 351

این ویتامین نوعی «آنتی اکسیدان» است. بنابراین مصرف آن باعث از بین رفتن «رادیکال های آزاد»، عامل ایجاد انواع سرطان ها می شود. بنابراین خرمالو دارویی طبیعی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است.

خرمالو سرشار از پتاسیم و منیزیم است به همین دلیل مصرف آن برای فشارخونی ها می تواند مفید باشد. در گرم خرمالو میلی گرم و در یک عدد آن که حدودا گرم است حدود میلی گرم پتاسیم وجود دارد. از این رو مصرف آن برای بیماران قلبی عروقی و فشارخونی ها مفید است.

همچنین مصرف آن مانع از چسبندگی پلاکت های خونی و ایجاد لخته خون و در نتیجه بروز سکته قلبی و مغزی می شود. پس مصرف آن برای افراد مبتلا به بیماری قلبی یا افرادی که در معرض این خطر قرار دارند، مفید است.

خرمالو، ضد التهاب طبیعی:

خرمالو حاوی فلاونوئید پلی فنولیک آنتی اکسیدان مانند کاتچین و گالوکاتچین علاوه بر داشتن یک ترکیب ضد تومور مهم، اسید بتولینیک است کاتچین خواص ضد عفونی، ضد التهاب و ضد خونریزی (جلوگیری از خونریزی از عروق خونی کوچک) دارد.

سرشار از مواد معدنی:

خرمالو دارای بسیاری از ویتامین های با ارزش ب ج کمپلکس مانند) اسید فولیک، پیریدوکسین) ویتامین 87 (B6) تیامین و آ (است. این ویتامین ها کوفاکتورهایی برای توابع آنزیمی متابولیک در بدن عمل می کنند.

حاوی مواد معدنی مانند پتاسیم، منگنز) از 88 (DRI مس) از DRI (و فسفر است.

ص: 352

منگنز کوفاکتور برای آنزیم سوپراکسید دیسموتاز، که یک رادیکال آزاد بسیار قوی است.

مس کوفاکتور برای بسیاری از آنزیم های حیاتی، از جمله سیتوکروم C ج اکسیداز و سوپراکسید دیسموتاز) دیگر مواد معدنی به عنوان کوفاکتور برای آنزیم منگنز و روی (است. مس همچنین برای تولید سلول های قرمز خون مورد نیاز است.

سایر فواید درمانی خرمالو:

خرمالو، مقادیر قابل توجهی ویتامین های A و C 89 کلسیم، پتاسیم و منیزیم دارد که وجودشان می تواند به هضم هرچه بهتر غذا، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند.

این میوه در افراد مبتلا به نقرس و بیماری های کبدی و کلیوی بسیار مؤثر است.

خرمالو به علت دارا بودن مواد معدنی، برای رشد و نمو بدن بسیار مفید است و آهن موجود در آن عنصر اصلی خون سازی و پتاسیم موجود در آن اشتها آور و شستشو دهنده کلیه، کبد و معده است.

خرمالو تقویت کننده معده است، اسهال را برطرف می کند، باعث نرمی سینه می شود، کم خونی را رفع می کند و اشتها آور خوبی هم هست.

خرمالو آرام کننده سکسکه است.

خرمالو بند آورنده خون ریزی است.

خرمالو ورم و التهاب بواسیر را فرو می نشاند.

خرمالو داروی مؤثری برای تیفوس و تیفوئید است باید از جوشانده کاسبرگ های زیرگل و دم گل استفاده شود.

اگر در فواصل غذا خرمالو خورده شود موجب باز شدن اشتها می شود.

برای درمان اسهال خونی تا گرم میوه رسیده خرمالو را صبح ناشتا میل نمایید.

زیاد کننده نور چشم است.

مصرف خرمالو در کاهش وزن:

خرمالو میوه ای شیرین و پرکالری است که یک عدد درشت آن، حدود

کیلوکالری انرژی دارد و شما باید برای سوزاندن این مقدار انرژی، نزدیک به

دقیقه راه بروید. پس اگر دچار اضافه وزن هستید یا رژیم دارید، حواستان به تعداد خرمالوهایی که می خورید، باشد.

مصرف خرمالو در دیابت:

در ضمن بیماران دیابتی هم به لحاظ دارا بودن قند فراوان در این میوه باید از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنند.

فواید دانه خرمالو:

از کوبیده دانه خرمالو بصورت گرد می توان سنگ مثانه و کلیه را دفع کرد بدین صورت که دانه را کمی حرارت داده سپس خرد نموده مانند قهوه دم کرده میل شود.

کوبیده هسته خرمالو را با روغن منداب مخلوط کرده در یک بطری ریخته سر آن را محکم ببندید و در آب جوش به مدت یک ساعت جوشانده، سپس از این روغن می توان برای دردهای کمر، مفاصل و نقرس استفاده نمود و همچنین از پودر دانه آن که با حرارت بو داده شده است مانند قهوه دم کرده میل شود.

فواید برگ و گل درخت خرمالو:

ص: 354

در طب سنتی قدیم از برگ درخت خرمالو نیز برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شد.

برگ درخت خرمالو حاوی فلاونوئیدها است که خاصیت ضد فشار خون، ضد سرطان و ضد موتاژن دارد.

در عین حال برگ درخت خرمالو حاوی ماده‌ای به نام astragalin است که خاصیت آنتی هیستامینی داشته و واکنش‌های آلرژیک و آبریزش بینی را کاهش می‌دهد.

این ماده همچنین علائم درماتیت و التهاب را در پوست کاهش می‌دهد.

دم کرده گل خرمالو مقوی معده است.

جوشانده برگ‌های آن برای سرفه مفید است.

بهترین زمان مصرف خرمالو:

چون خرمالو یک میوه اسیدی است و مصرف آن باعث افزایش ترشح اسید معده می‌شود، بهتر است با معده پر آن را بخورید تا اینطوری غذایان بهتر هضم شود.

اگر اهل مصرف میوه‌های یخ زده هم هستید باید بدانید می‌شود این میوه را نیز فریز و بعدها مصرف کرد.

هشدارها و مضرات:

اگرچه خرمالو خواص بسیار زیادی دارد، اما خوردن بیشتر از تا عدد خرمالوی نارس در روز توصیه نمی‌شود. ضمن اینکه خوردن همین مقدار از خرمالوی نارس و گس هم برای کسانی که به یبوست مبتلا هستند، مناسب نیست؛ چون تانن موجود در آن یبوست را تشدید می‌کند.

بهتر است کسانی که اختلالات روده‌ای دارند یا عمل جراحی روده انجام داده‌اند یا به بیماری سل مبتلا هستند، خرمالو نخورند یا در مصرف آن محتاط باشند.

افراط در مصرف خرمالو موجب افزایش وزن میشود.

افراط در مصرف خرمالو موجب انسداد روده میشود.

کسانی که تمایل به خوردن خرمالو با پوست دارند، حتما باید پیش از این کار، آن را خوب بشویند و به تکه های کوچک تقسیم اش کنند تا بتوانند نگام خوردن، آن را خوب بچوند تا مشکلی برایشان پیش نیاید.

مصرف این میوه به صورت گس و نرسیده چندان مناسب نیست و بهتر است خرمالوی رسیده و شیرین را برای خوردن انتخاب کنید.

پیشنهادات ما:

طرز تهیه کیک خرمالو

طرز تهیه دسر خرمالو

جهت مشاهده خواص و مضرات انواع میوه ها اینجا کلیک کنید

جهت دریافت جدیدترین اخبار و مقالات از طریق تلگرام، اینجا کلیک کنید

گردآوری: گروه گنج اختصاصی گنج

[www.7ganj.ir](http://www.7ganj.ir)

\*\*\* کپی برداری از مطلب فوق تنها در صورت ذکر نام و لینک به این صفحه مجاز است.

برچسب ها ارزش غذایی خرمالو افراط در مصرف خرمالو بهترین زمان مصرف خرمالو پیشگیری از سرطان خرمالو خرمالو آهن دارد؟  
خرمالو ویتامین آ دارد؟ خواص انواع میوه و سبزی خواص خرمالو خواص میوه ها خواص میوه ها خوردن خرمالوی کال زیاد روی در  
مصرف خرمالو طبع خرمالو فواید برگ درخت خرمالو فواید خرمالو برای پوست فواید خرمالو برای معده فواید خرمالو برای مو فواید دانه  
خرمالو فواید گل درخت خرمالو مصرف خرمالو با پوست مصرف خرمالو در بارداری مصرف خرمالو در بیماری قلبی مصرف خرمالو در  
دیابت مصرف خرمالو

ص: 356

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر/ 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

