



پاک‌سازی خون مسئله مهمی است که بهتر است با رژیم غذایی سالم و رعایت برخی اصول انجام شود تا با مصرف دارو و مکمل.

**آیا برای پاک‌سازی خون به رژیم غذایی یا محصول خاصی نیاز داریم؟**

خون مسئول انتقال تمام مواد در بدن است، از اکسیژن گرفته تا هورمون‌ها، عوامل لخته‌کننده خون، قند و سلول‌های سیستم ایمنی، در حقیقت برای پاک‌سازی خون نیازی به یک رژیم غذایی خاص و گرآن یا خرید انواع مکمل‌ها ندارید.

کبد و کلیه‌های شما با از بین بردن مواد زائد پاک‌سازی بدن را به‌خوبی انجام می‌دهند؛ بنابراین بهترین روش برای پاک‌سازی طبیعی خون این است که به هر طریق به کلیه‌ها و کبد خود کمک کنید عملکرد خود را به‌خوبی انجام دهند.

در ادامه به غذاها و گیاهانی اشاره می‌کنیم که برای حفظ سلامت و تقویت این دو اندام حیاتی، کبد و کلیه‌ها، ضروری هستند.

**خون سه عملکرد مهم را در بدن انجام می‌دهد:**

**انتقال:** خون گازهایی مانند اکسیژن و دی‌اکسید کربن را از ریه‌ها به سایر قسمت‌های بدن و بالعکس انتقال می‌دهد.

به‌علاوه خون مواد مغذی را از سیستم گوارشی به سایر قسمت‌های بدن می‌برد و مواد زائد، هورمون‌ها و سایر سلول‌ها را نیز در بدن حرکت می‌دهد.

**م محافظت:** خون حاوی سلول‌های سفید است که میکروارگانیسم‌های مهاجم را از بین می‌برد و همچنین دارای پلاکت‌هایی برای انعقاد خون و به حداقل رساندن آسیب ناشی از خونریزی است.

**تنظیم:** خون به تنظیم pH بدن، حفظ تعادل آب و دمای بدن کمک می‌کند.

خون دارای مسئولیت‌های زیادی است، بنابراین عجیب نیست که همه ما به دنبال راهی برای پاک‌سازی خون خود و از بین سموم آن هستیم.

خوشبختانه خون سیستمی دارد که از فرایند سم‌زدایی بدن و پاک‌سازی مواد زائد از خون محافظت می‌کند که این دو سیستم همان‌طور که بیان شد شامل دو عضو مهم کلیه‌ها و کبد هستند.

**کبد:** این عضو در قسمت بالا و سمت راست معده قرار دارد و به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند. به‌علاوه کبد سمومی مانند الکل، فلزات مضر و داروها را به مواد غیر مضر تبدیل می‌کند و این اطمینان را می‌دهد که این مواد از بدن خارج شوند.

**کلیه‌ها:** کلیه‌ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که مسئول فیلتر کردن خون و رفع مواد زائد از خون هستند.

فرایند طبیعی پاک‌سازی بدن شامل، روده‌ها، پوست، طحال و سیستم لنفاوی می‌شود.

مکمل‌های زیادی وجود دارد که ادعا می‌شود به

تاریخ
<b>۱۶</b>
مرداد
<b>۱۳۹۷</b>
سه‌شنبه

## ضرب‌المثل‌های جهان عمل خیری که امروز انجام می گیرد، خوشبختی فردای ما را به‌وجود می آورد.

## پاک‌سازی خون با گیاهان و میوه‌ها

این سبزیجات نیز متفاوت است. شما می‌توانید آنها را پخته، بخارپز و کباب شده مصرف کنید یا به سوپ خود اضافه کنید.

**بلوبری**

بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند از آسیب دیدن کبد جلوگیری کند. بررسی‌های انجام شده روی نمونه‌های حیوانی نشان داد که بلوبری می‌تواند به حفظ سلامت کبد کمک کند. بلوبری را نیز می‌توانید به شکل تازه مصرف کنید یا به غذای خود اضافه کنید.

**کرنبری Cranberries**

کرنبری نیز اردار آوَر است. بررسی‌ها نشان داده کرنبری مانع اتصال باکتری‌ها مجاری ادرار می‌شود که این امر از بروز عفونت در کلیه‌ها جلوگیری می‌کند. برای بهره بردن از مزیت‌های کرنبری می‌توانید آن را به سالاد یا غذای خود اضافه کنید.

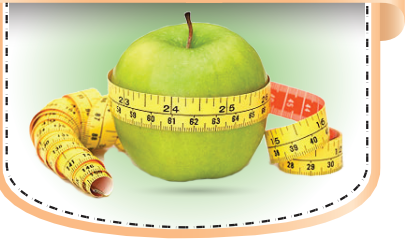
**قهوه**

نوشیدن قهوه دارای اثرات محافظتی بر روی کبد است. بررسی‌ها نشان داده‌اند نوشیدن قهوه خطر بروز سیروز کبدی را افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبد کاهش داده و همچنین خطر بروز سرطان کبد را کاهش می‌دهد. قهوه خطر مرگ‌ومیر را در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبد کاهش می‌دهد و واکنش بدن به درمان‌های ضدویروسی را در افراد مبتلا به هیاتیت C بهبود می‌بخشد. مزایای قهوه احتمالاً مربوط می‌شود به توانایی قهوه برای



صفحه
<b>۵</b>
شماره
<b>۲۳۰۲</b>
سال
<b>یست و چهارم</b>

### سلامت



کنید. قبل از هرگونه تغییر در رژیم غذایی و مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

**زنجبیل**

زنجبیل به بهبود کنترل قند خون در بدن کمک می‌کند. به‌علاوه بررسی‌ها نشان داده‌اند زنجبیل می‌تواند به درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک کند. زنجبیل تازه یا پودر شده به غذا طعم می‌دهد، به‌علاوه می‌توانید آن را به شکل چای مصرف کنید.

**چای سبز**

بررسی‌ها نشان داده‌اند نوشیدن چای سبز به بهبود سلامت کبد کمک می‌کند، تجمع چربی‌ها را در کبد کاهش می‌دهد و با سرطان کبد مقابله می‌کند. بیشترین مزیت‌های نوشیدن چای سبز در افرادی مشاهده می‌شود که روزانه ۴ فنجان چای سبز می‌نوشند.

**جعفری**

بررسی‌های انجام شده بر روی نمونه‌های حیوانی نشان می‌دهد که جعفری می‌تواند از کبد محافظت کند. یک بررسی دیگر نیز نشان داده که جعفری حجم ادرار را افزایش می‌دهد که به حذف مواد زائد از کلیه‌ها کمک می‌کند. جعفری یک سبزی معطر است که می‌توانید از آن در بسیاری از غذاهای خود استفاده کنید.

**قاصدک**

قاصدک به‌عنوان یک دیورتیک یا ادرار آور عمل می‌کند و میزان آبی را که در کلیه‌ها جریان دارد افزایش می‌دهد. این مسئله به فیلتر شدن مواد زائد از خون نیز کمک می‌کند. بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که قاصدک می‌تواند برای عملکرد کبد مؤثر باشد. بهترین روش آماده‌سازی و مصرف قاصدک استفاده از برگ‌ها، گل و ریشه آن در چای است.

**کلام آخر**

برای پاک‌سازی خون خود نیازی نیست مکمل‌های مختلف خریداری کنید. بدن تجهیزات کافی برای پاک‌سازی خود را دارد. تمام آنچه لازم است انجام دهید انتخاب یک رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه‌ها و سبزیجات و نوشیدن آب کافیست. به‌علاوه از مصرف الکل اجتناب کنید. تمام این موارد عملکرد کلیه‌ها و کبد را تقصین می‌کند.

خوردنی‌هایی مانند کلم، توت‌ها، قهوه و سیر از سلامت کلیه‌ها و کبد محافظت می‌کنند؛ اما قرار نیست معجزه خاصی برای خون انجام دهد که کلیه‌ها و کبد از انجام آن ناتوان باشند.

البته اگر کلیه‌ها و کبد به‌وسیله رژیم غذایی تحت کنترل قرار نگیرند، مشکل به وجود خواهد آمد. اگر دچار مشکلی در کبد و کلیه‌های خود هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید تا یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید و جای‌های گیاهی مناسبی انتخاب کنید.

### آیا مصرف قهوه متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد؟

موردمطالعه قرارگرفته است.

کافئین به‌واسطه مسدود کردن یک‌رشته انتقال‌دهنده عصبی به نام آدنوزین (adenosine) کار می‌کند. با مسدود شدن آدنوزین، کافئین سبب می‌شود که نورون‌ها تحت تأثیر قرارگرفته و رشته‌های انتقال دهنده عصبی مانند دوپامین و نوراپی نفرین (norepinephrine) منتشر شوند؛ درنتیجه سبب می‌شود که فرد احساس کند انرژی بیشتری پیدا کرده و هوشیارتر شده است.

به‌این‌ترتیب قهوه کمک می‌کند که فرد باوجود خستگی، باز هم احساس سرحال بودن کند. درواقع قهوه عملکرد و کارایی فیزیکی فرد را حدود ۱۱ تا ۱۲ درصد افزایش می‌دهد.

**قهوه به شگفته شدن بافت‌های چربی کمک می‌کند**

کافئین سیستم عصبی را تحریک می‌کند؛ به‌گونه‌ای که سیگنال‌های مستقیمی به سلول‌های چربی می‌فرستد و به آنها می‌گوید که به قطعات کوچک‌تر شکسته شوند.

درواقع این عمل به‌واسطه افزایش هورمون اپی‌نفرین (epinephrine) که در سطح خون، اتفاق می‌افتد. اپی‌نفرین با اسم آدرنالین نیز شناخته می‌شود. این هورمون در سطح خون به سمت بافت‌های چربی حرکت می‌کند و به آنها این سیگنال را می‌دهد که به قطعات کوچک‌تر شکسته شده و سپس آنها را در سطح خون منتشر می‌کند.

البته باید گفت که انتشار قطعات کوچک‌تر بافت‌های چربی در خون تا زمانی که فرد کالری بیشتری نسبت به مقدار دریافتی در رژیم غذایی خود نوسوزاند، به کاهش وزن کمکی نخواهد کرد. این موقعیت به‌عنوان یک تعادل انرژی منفی شناخته می‌شود.

شما می‌توانید از طریق کمتر خوردن و یا بیشتر ورزش کردن به این تعادل انرژی منفی برسید. یکی دیگر از استراتژی‌های رسیدن به تعادل انرژی منفی، استفاده از مکمل‌های چربی‌سوز مانند کافئین است. در ادامه تأثیر کافئین برافزایش متابولیسم بدن موردبررسی قرار می‌گیرد.

**قهوه میزان سوخت‌وساز بدن یا همان متابولیسم را افزایش می‌دهد**

میزان کالری که فرد در هنگام استراحت می‌سوزاند، نرخ متابولیک در حال استراحت (PMR) نامیده می‌شود. افزایش نرخ سوخت‌وساز بدن بدین معنا است که فرد آسان‌تر وزن خود را کاهش می‌دهد و درواقع فرد می‌تواند بدون آنکه افزایش وزن پیدا کند، غذای بیشتری مصرف کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که کافئین حدود ۳ تا ۱۱ درصد مقدار PMR را افزایش داده و در مواردی که در دوز بیشتری مصرف شود، تأثیر آن بیشتر خواهد بود. جالب‌توجه است که افزایش متابولیسم در اثر افزایش چربی‌سوزی حاصل می‌شود؛

اما متأسفانه تأثیر آن در افرادی که چاق هستند، کمتر دیده می‌شود.

یکی از تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کافئین در افراد لاغر، سبب می‌شود چربی‌سوزی حدود ۲۹ درصد افزایش پیدا کند این در حالی است که در افراد چاق، این مقدار تنها در حدود ۱۰ درصد خواهد بود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که تأثیر کافئین بر چربی‌سوزی بدن به سن افراد نیز بستگی داشته و این تأثیر در افراد مسن نسبت به افراد جوان، کمتر خواهد بود.

**مصرف قهوه و کاهش وزن در طولانی‌مدت**

قابل‌ذکر است که بدن افراد در طول زمان نسبت به تأثیرات مصرف کافئین، مقاوم می‌شود. در یک مدت‌زمان کوتاه، مصرف کافئین نرخ سوخت‌وساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد؛ اما پس از مدتی بدن فرد در برابر تأثیرات مصرف کافئین، مقاوم می‌شود و دیگر مصرف آن، کمکی به چربی‌سوزی نخواهد کرد.

اما اگر در طولانی‌مدت، مصرف قهوه سبب نمی‌شود که کالری بیشتری بسوزانید همچنان این احتمال وجود دارد که اشتهای شما را کاهش داده و کمک می‌کند که کمتر غذا بخورید. یک مقاله تحقیقی نشان می‌دهد که مصرف کافئین، در کاهش اشتهای مردان مؤثر است؛ اما در زنان تأثیری نخواهد داشت. این در حالی است که دیگر تحقیقات بیان می‌کنند که مصرف کافئین در اشتهای مردان تأثیری ندارد.

به‌طور کل باید گفت این‌که مصرف قهوه و کافئین در درازمدت بر کاهش وزن تأثیر خواهد داشت یا نه به خود فرد بستگی دارد؛ اما همچنان این نقطه‌نظر وجود دارد که در طولانی‌مدت، تأثیر مصرف قهوه کم‌رنگ خواهد شد.

**نتیجه‌گیری**

درنهایت می‌توان گفت اگرچه مصرف کافئین در مدت کوتاه، میزان متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد؛ اما تأثیر نوشیدن قهوه در درازمدت به دلیل مقاوم شدن بدن، بسیار کم خواهد شد.

اگر برای کاهش وزن به قهوه نوشیدن علاقه دارید، بهتر است برای آنکه بدن شما به مصرف قهوه و تأثیرات آن، عادت نکند توصیه می‌شود که قهوه را در دوره‌های مشخص مصرف کنید؛ برای مثال می‌توان دو هفته در رژیم غذایی خود، قهوه مصرف کنید و دو هفته دیگر از قهوه استفاده نکنید.

البته قابل‌ذکر است که دلایل متعددی برای مصرف قهوه وجود دارد؛ یکی از این دلایل می‌تواند این موضوع باشد که قهوه یکی از بزرگ‌ترین منابع آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی است.

### منابع سرشار از ویتامین D و راه‌های افزایش دریافت آن در رژیم غذایی



غذایی سرشار از ویتامین D، ادامه داد: این ماده غذایی دارای امگا ۳ ویتامین‌های B۱۲ ، A ، E ، B6، آهن، منیزیم و سلنیوم است که موجب بهبود عملکرد سیستم عصبی، گردش خون و ایمنی بدن می‌شود.

این کارشناس ارشد تغذیه اضافه کرد: جگر گوساله نه‌تنها یک منبع بسیار خوب از ویتامین D است، بلکه یک ارگان ذخیره‌سازی برای بسیاری از مواد مغذی مهم از قبیل ویتامین‌های A، D، E، و B۱۲ و کلسیم و فسفر است. این ماده مغذی باعث تقویت استخوان‌ها و دندان و همچنین بهبود مقاومت در برابر بیماری‌های خاص مهم است، «دنیا فیروزی» کمبود ویتامین D را یک اپیدمی جهانی معرفی کرد که در ایران نیز به‌طور چشمگیری رو به افزایش است؛ به‌طوری‌که حتی گروه سنی جوان نیز به آن مبتلا هستند.

او با تأکید بر اهمیت گنجاندن غذاهای سرشار از ویتامین D در رژیم غذایی به دلیل تغییرات سبک زندگی، افزود: حتی کسانی که زمان زیادی را در محیط بیرون هستند نیز به دلیل داشتن پوشش و استفاده از ضد آفتاب، دچار کمبود این ماده مغذی هستند، بنابراین با توجه به کمبود این ویتامین، حفظ یک رژیم غذایی هدفمند سرشار از غذاهای

غنی با ویتامین D بسیار دارای اهمیت است. این کارشناس ارشد تغذیه، روغن کبد ماهی، ماهی‌های روغنی، ماهی کوچک (خاویار)، لبنیات، جگر گاو و تخم‌مرغ را شش غذای سرشار از ویتامین D معرفی کرد و گفت: یک قاشق

چای‌خوری روغن کبد ماهی، منبع بسیار غنی از ویتامین D، یک عامل ضدالتهابی قوی و دارای خواص سلامتی بر سیستم قلبی و عروقی، هورمونی، ایمنی، تولیدمثل و عصبی است.

«فیروزی» همچنین ماهی‌های چرب مانند ماهی تن، ماهی قزل‌آلا و ماهی خال‌خال را سرشار از ویتامین D معرفی کرد.

او در مورد ماهی خاویار نیز به‌عنوان دیگر منبع

و