



تاریخ	۲۹
دی	۱۳۹۷
شنبه	

سخن بزرگان

هیچ کس نمی تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد.

گوته

صفحه	۵
شماره	۲۴۳۴
سال	بیست و چهارم

سلامت



سبزی‌ها از سالم‌ترین و بهترین گزینه‌هایی غذایی هستند که می‌توانید برای حفظ سلامت خود و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم میزان مصرف آنها را هرچه بیشتر افزایش دهید. به‌طور خاص، سبزی‌های برگ‌دار سبز از بهترین محصولات هستند که می‌توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

سبزی‌های برگ‌دار منابع خوبی برای فیبر، آهن، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف محسوب می‌شوند. مصرف آنها می‌تواند به تقویت استخوان‌ها، مغز قلب و سیستم ایمنی کمک کند. سبزی‌های برگ‌دار گزینه‌های غذایی خوبی برای پیشگیری از سرطان، حملات قلبی، چاقی و پوکی استخوان هستند. در ادامه با برخی از بهترین سبزی‌ها آشنا می‌شویم.

کاهو

کاهو یکی از سبزیجات برگ سبز است. کاهو حاوی مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان، امگا ۳، مواد معدنی و ویتامین‌ها مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، روی، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات و ویتامین‌های B-۱۲، C، A، E است. برگ‌های بیرونی کاهو ارزش خوراکی بسیار دارد؛ زیرا این برگ‌ها بیشتر در معرض نور آفتاب قرار دارد و نسبت به برگ‌های داخلی حاوی ویتامین بیشتر است. هر چه کاهو سبزتر باشد، ویتامین بیشتری دارد.

برگ خردل

برگ خردل دارای عطر و طعمی تند و تیز است. این محصول ترد و سرشار از مواد مغذی حاوی کلروفیل بسیار زیاد است که این رنگ‌دانه طبیعی

می‌تواند فوایدی فراتر از رنگ سبز گیاهان را ارائه کند. کلروفیل تولید آنزیم‌هایی که به سوزدایی کبد کمک می‌کنند را افزایش می‌دهد. همچنین، این ماده به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. از دهه ۱۹۴۰، نوع پزشکی کلروفیل در پمادهایی که برای درمان زخم‌های پوست تولید می‌شوند، استفاده شده است.

ریحان

ریحان خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و ضد سرطان است. اشتها آور، ضد تهوع، از بین برنده کرم‌های روده، درمان ورم معده، التهاب روده و یبوست است. این گیاه در درمان تحریک‌های عصبی، خستگی، افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی مؤثر است.

بوک چوی یا کلم چینی

بوک چوی که به نام کلم چینی نیز شناخته می‌شود، گزینه‌ای خوب برای استفاده در سوپ‌ها و سرخ‌کردنی‌ها است. این گیاه از ساقه‌های سفید و ترد و برگ‌های سبز و ظریف برخوردار است. بوک چوی نیز به خانواده سبزی‌های چلیپایی تعلق دارد و فواید سلامت مشابه با برو کلی و کلم بروکسل ارائه می‌کند. این محصول حاوی ترکیبات طبیعی است که به کاهش خطر سرطان کمک می‌کنند.

کرفس

برگ کرفس حاوی مقدار قابل‌توجهی ویتامین A (بتا کاروتن) است درحالی‌که ساقه کرفس منبع ویتامین‌های B۱، B۲، B۶ و ویتامین C و همچنین پتاسیم، اسید فولیک، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سدیم و چند نوع از اسیدهای آمینه ضروری است. هورمون‌های گیاهی موجود در گیاه کرفس به همراه روغن‌های ضروری آن نه تنها طعم معطر به کرفس می‌دهند، بلکه در کنار بقیه املاح و ویتامین‌ها کرفس را به معجونی تبدیل می‌نمایند که در حقیقت می‌تواند داروی هر دردی باشد. شما می‌توانید جدا از خورش کرفس برای بهره بردن از خواص کرفس، در ترکیب خوراکی‌های مختلف و سالادهای فصل از آن استفاده کنید.

جعفری

جعفری کاهش‌دهنده اسید اوریک خون بوده و فشارخون را کنترل می‌کند. مقدار زیادی آهن، ویتامین C و کلسیم دارد؛ بنابراین استفاده جعفری به افراد میانسال توصیه می‌شود.

مارچوبه

سبزی‌های مفید و پر خاصیت برای بدن!

مارچوبه گیاهی سرشار از اینولین، پورین، ویتامین C، بتا کاروتن، ویتامین E، روی، منیزیم، سلنیوم، آسپاراژین، آسپاراژین، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پانتوتینیک اسید، پیریدوکسین، اسید فولیک، کولین و... است.

مارچوبه، یکی از منابع اصلی پروبیوتیک است. مواد آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی موجود در مارچوبه، بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را متوقف می‌کنند. مقادیر بالای ویتامین‌های گروه B در مارچوبه، مسئول اثرات ضد دیابتی این گیاه می‌باشند.

کیل

کیل یک سبزی با بافت ترد و برگ‌های پیچ‌خورده است که طی سالیان اخیر از محبوبیت بیشتری برخوردار شده است. کیل می‌تواند ۲۰۶ درصد از ارزش روزانه ویتامین A، ۶۸۴ درصد از ارزش روزانه ویتامین K و ۲۶ درصد از ارزش روزانه منگنز، یکی دیگر از مواد مغذی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، همراه با گلوکوزامین، یک عامل درمانی برای تسکین التهاب ناشی از استئوآرتریت (آرتروز) را تأمین کند.

اسفناج

بدون تردید، هر فهرست سبزی‌های برگ‌دار بدون اسفناج ناقص خواهد بود. اسفناج سرشار از دو کاروتنوئید خاص یعنی زیزانتین و لوتئین است که به پیشگیری از انحطاط ماکولا، دلیل اصلی نابینایی در افراد بالای ۵۰ سال، کمک می‌کنند.

اسفناج یکی از غنی‌ترین منابع غذایی برای کوئرستین نیز است که این آنتی‌اکسیدان به مهار التهاب ناشی از فعالیت پروتئین‌های سیتوکین کمک می‌کند.

شاهی

شاهی یا تره تیزک داربید، آهن، فسفر و مقدار زیادی ویتامین C است. شاهی برطرف‌کننده ناراحتی‌های کبدی، دفع‌کننده سنگ کلیه و زیادکننده شیر مادران است و خوردن آن انسان را از ابتلا به بیماری دیابت مصون می‌کند.

سبزی تازه به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی که دارد با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد که باعث بروز سرطان می‌شود، حالت ارتجاعی رگ‌های خونی را حفظ کرده و باعث خون‌رسانی بهتر و بیشتر به مغز و اعصاب شده و به‌این ترتیب باعث تقویت حافظه می‌شود.

دور انداختن ۷ قسمت میوه‌ها و سبزیجات را برای همیشه فراموش کنید!

پوست این میوه حاوی سیترولین؛ اسیدآمینهای است که در بدن به آرزوین تبدیل می‌شود و به بهبود گردش خون، افزایش جریان خون، بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی بدن و کاهش خستگی عضلانی کمک می‌کند.

ساقه‌های برو کلی سلول‌های سرطانی را غیرفعال می‌کند

ساقه‌های این سبزی تیره‌رنگ حاوی سولفوران است؛ یک آنتی‌اکسیدان فیتوشیمیایی که دارای خواص ضدالتهابی بوده و از سلول‌ها در برابر آسیب‌های دی‌ان‌ای محافظت می‌کند، سلول‌های سرطانی را غیرفعال نموده و به جلوگیری از تشکیل تومور می‌پردازد.

هسته آناناس دارای خواص ضد انعقادی بوده و به جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند

انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن، در این قسمت از آناناس پنهان شده‌اند. هسته آناناس حاوی بروملین است؛ آنزیم هضم‌کننده پروتئین که دارای خواص ضدالتهابی بوده و می‌تواند التهاب بینی و سینوس‌ها را کاهش دهد. همچنین این ماده، کاهش‌دهنده دردهای ناشی از آرتروز و دردهای عضلانی بروملین دارای خواص ضد انعقادی نیز بوده و به جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند.

برگ هویج منبعی غنی از ویتامین کاهم هست که در خود هویج وجود ندارد

اگر تمام روز می نشینید، ۹ ماده غذایی را حتما بخورید!



به گفته متخصصان طب فیزیکی، نشستن بیش‌ازحد مهم‌ترین عامل ابتلا به بیماری‌های مزمنی از قبیل دیابت، بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، سندرم متابولیک و... است. علاوه بر این اصطلاح «سنگاری‌های جدید» به کسانی اطلاق می‌شود روزانه بیش‌ازحد استاندارد می‌نشینند و این یعنی خطر بی‌تحرکی برابر است با خطر استعمال دخانیات. گنتنی است نشستن طولانی‌مدت فرایند التهاب را نیز در بدن افزایش می‌دهد. علاوه بر این که انجام فعالیت‌های بدنی به‌موقع برای کسانی که مجبورند تمام طول روز را در حالت نشسته کار کنند، ضروری است، مصرف برخی از اقلام غذایی می‌تواند برخی از مخاطرات بهداشتی ناشی از این روند ازجمله التهاب را کم کند:

آووکادو

مصرف این میوه منجر به کاهش التهاب در سلول‌های عضلانی، سرکوب مقاومت به انسولین و حتی کمک به کاهش چربی شکمی می‌شود. یک رژیم غذایی غنی از چربی‌های اشباع نشده خاصیت دیگری هم دارد و آن‌هم این که منجر به جلوگیری از توزیع چربی بدن در اطراف شکم می‌شود.

بذر کنان

یک منبع غنی ضدالتهاب حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ شناخته شده با نام ALA است. مصرف منظم این نوع امگا ۳ منجر به افزایش توانایی بدن در سوخت‌وساز چربی‌ها می‌شود. مصرف انواع توت‌ها

خوردن این میوه‌ها منجر به کاهش فرایندهای التهابی در بدن می‌شود. توت‌ها حاوی فلاونوئیدهای قدرتمندی به نام آنتوسیانین هستند که منجر به خاموش کردن ژن‌های التهابی می‌شوند. علاوه بر این، توت‌ها حاوی ویتامین ث و رسوراترول هستند که نشان داده شده هر دو منجر به کاهش تأثیرات رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند.

آجیل

انواع آجیل سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی شناخته شده با نام ALA هستند که منجر به کاهش فرایند التهاب در بدن می‌شوند. بادام در میان آجیل‌ها، غنی از ویتامین E است؛ آنتی‌اکسیدانی که منجر به حفاظت از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو (موصول جانبی التهاب) می‌شود.

آناناس

ماده قدرتمند التهابی به نام بروملین دارد. بهترین مزیت آناناس این است که عوارض جانبی داروهای ضدالتهاب را ندارد.

روغن زیتون

این نوع روغن مانند ایبوپروفن به مبارزه با التهاب می‌رود. مصرف روغن‌زیتون همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را با کاهش وزن مؤثر کم کند. روغن‌زیتون یکی از بهترین چربی‌ها برای کنترل وزن است.

زردچوبه

کورکومین موجود در زردچوبه یک ترکیب فعال با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است.

سیر

آلیسین موجود در سیر منجر به سوخت‌وساز مؤثر قند خون، کنترل سطح چربی و کاهش سطح التهاب در بدن می‌شود.

موجود در پوست پیاز، ریسک بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات گوارشی روده‌ای، سرطان روده بزرگ، دیابت نوع دوم و اضافه‌وزن را کاهش می‌دهد. ترکیبات فنولی به پیشگیری از بیماری‌های شریانی کمک می‌کنند و دارای خواص ضد سرطانی هستند.

برگ‌های کرفس سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی هستند

برگ کرفس

این برگ‌ها پنج برابر بیشتر از ساقه‌ها منیزیم و کلسیم دارند. منیزیم برای بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن ازجمله متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین لازم است. کلسیم که به بهبود سلامتی استخوان معروف است به تقیاض و انبساط عضلات و رگ‌های خونی هم کمک می‌کند و هورمون‌های لازم برای کارکردهای بیولوژیکی اولیه را ترشح می‌کند و سرعت انتقال پیام به مغز را تسریع می‌کند. از همه این‌ها گذشته، برگ‌های کرفس سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی ازجمله ویتامین ث و فنول‌ها هستند.



برگ‌های هویج بیشتر از خود هویج، برگ‌هایش پر از کلروفیل هستند. این ماده به گیاه رنگ‌دانه سبز می‌دهد. کلروفیل منبعی غنی از منیزیم است و فشارخون را تنظیم می‌کند و به قوی شدن استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند. پتاسیم زیادی در آن وجود دارد که فشارخون را کم می‌کند و سوخت‌وساز بدن را بهبود می‌دهد. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. حتی یک تحقیق ثابت کرده است که افرادی که درخطر بیماری قلبی هستند افرادی هستند که پتاسیم بسیار کمی دریافت می‌کنند. برگ هویج منبعی غنی از ویتامین کاهم هست که در خود هویج وجود ندارد و برای سلامت استخوان بسیار مهم است.

فیبر موجود در پوست پیاز، ریسک بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد

پوست پیاز پوست‌های قهوه‌ای و کاغذ مانند پیاز و لایه‌های بیرونی سفت آن، منبعی سرشار از ترکیبات فنولی فیبر نامحلول ازجمله کوئرستین و فلاونوئیدهای دیگر هستند. فیبر

توان ۶ ارگانیسم برگ‌گرم) در غذا، نشان‌دهنده رشد فعال ارگانیسم‌ها در رسیدن آن به مرز خطرآفرینی برای سلامتی است.

تشخیص علائم بیماری در انسان

تعیین باسیلوس سرتوس به‌وسیله یک محلول شناساگر در یک ماده غذایی نیازمند:

- جداسازی گونه‌های مشابه سروتیپی از غذاهای مشکوک با مدفوع یا استفراغ بیمار
- جداسازی تعداد زیادی از سرو تپ‌های شناخته شده باسیلوس سرتوس که موجب بیماری‌های غذایی می‌گردند و جداسازی آنها از مدفوع، استفراغ و یا هوای آلوده.
- جداسازی باسیلوس سرتوس از غذاهای مشکوک و تعیین میزان اتروتوکسین زایی آن به کمک تست سرمی (سم مولد اسهال) یا تست بیولوژیکی (اسهال و استفراغ) است.

سریع‌ترین راه اولیه شناخت نشانه‌های شکل استفراغ‌آور بیماری، همراه ساختن آن با برخی غذاهای شاهد که اغلب برای تشخیص نشانه‌های این نوع مسمومیت غذایی کافی است، است.

است. اولین نشانه‌ها، اسهال آبکی، دردهای ماهیچه‌ای شکمی و درد حاصله به مدت ۱۵-۶ ساعت پس از مصرف غذای آلوده است.

استفراغ ممکن است همراه با اسهال باشد؛ اما استفراغ نسبتاً شایع‌تر است. در بیشتر مواقع نشانه‌ها در مدت ۲۴ ساعت بروز می‌کند. نوع تهوع‌آور مسمومیت غذایی به کمک نشانه‌های تهوع و استفراغ طی زمان ۰،۵ تا ۶ ساعت پس از مصرف غذای آلوده، شناسایی می‌گردد. همچنین درد عضلات شکمی و گرفتگی آن و یا اسهال ممکن است رخ دهد. طول دوره نشانه‌های بیماری کمتر از ۲۴ ساعت است. نشانه‌های این گونه از مسمومیت غذایی به‌موازات مسمومیت غذایی ناشی از استافیلوکوکوس اورئوس است. برخی از زیرگونه‌های باسیلوس سوتیلیس و باسیلوس لیشتی فرمیس از گوشت مرغ و گوسفند پدیدآورنده مسمومیت غذایی جدا شده است.

این ارگانیسم‌ها اثبات‌کننده تولید سموم بسیار مقاوم به حرارت است که ممکن است مشابه سم تهوع زای مشابه باسیلوس سرتوس باشد. حضور تعداد زیاد باسیلوس سرتوس (بیشتر از ۱۰ به

هرگز برنج پخته مانده نخورید

«باسیلوس سرتوس» رشد می‌کند که خطرناک است. مواد سمی حاصل از این باکتری موجب گرفتگی عضلات اسهال و تهوع شدید می‌شود.

آشنایی با باکتری خطرناک باسیلوس سرتوس در برنج پخته مانده مسمومیت غذایی باسیلوس سرتوس یک توصیف گونه اسهالی بیماری به‌وسیله پروتئینی با وزن مولکولی بالا ایجاد می‌شود درحالی‌که به نظر می‌رسد نوع استفراغ‌آور بیماری توسط پپتید مقاوم به حرارت با وزن مولکولی کم ایجاد می‌شود.

طبیعت بیماری

نشانه‌های بیماری ایجاد شده توسط باسیلوس سرتوس اسهالی و مسمومیت غذایی ناشی از آن، مشابه نشانه‌های مسمومیت غذایی کلستریدیوم پرفرپرینس

اگر از کسانی هستید که برنج زیادی درست می‌کنید و هر بار برنج می‌ماند و برنج پخته مانده را در وعده بعدی مصرف می‌کنید، حتماً این مقاله را بخوانید.

غذای مانده در سفره‌های ایرانیان از اتفاقات رایج است که به دلایل مختلفی ممکن است غذا باقی بماند که از دلایل اصلی آن می‌توان به عادت بانوان ایرانی به زیاد پختن غذا اشاره کرد. از آنجایی که برنج از مواد غذایی اصلی سفره‌های ما ایرانیان به شما می‌رود اتفاق ماندن غذا بر سر برنج هم می‌آید و بسیاری از افراد برنج مانده را نگه می‌دارند و در وعده بعدی مصرف می‌کنند. مصرف برنج پخته مانده اشتباه بزرگی است که ممکن است خطرات جبران‌ناپذیری را ایجاد کنند به همین دلیل دانشمندان توصیه می‌کنند که هرگز برنج پخته مانده را مصرف نکنید!

باید دقت داشت که هرگز نباید برنج پخته شده که در فضای آزاد به مدت چندین ساعت مانده است را مصرف کرد چراکه در برنج مانده، باکتری به نام