

سلامت تابناک

هر روز از غذاهای دارای این پنج رنگ بخورید!

شاید بارها شنیده باشید که چقدر مهم است که از میوه‌های رنگی و سبزی‌ها استفاده کنید. در حقیقت رنگ‌های این میوه‌ها و سبزی‌ها نشان‌دهنده وجود آنتی‌اکسیدان‌های مختلف در آن‌ها است؛ بنابراین برای به حداکثر رساندن فایده به بدن، مصرف هرکدام از این خوراکی‌های رنگی را به ترتیب در برنامه غذایی روزانه‌تان قرار دهید. آنتی‌اکسیدان‌ها در واقع سربازان خوب بدن برای مبارزه با مواد مضرى به نام رادیکال آزاد هستند که بدن را از خطر احتمالی ابتلا به سرطان، اختلالات بینایی و مغزی محافظت می‌کنند. در اطراف ما رادیکال‌های آزاد زیادی وجود دارد که شامل هوای آلوده، دود سیگار، انواع تشعشعات، زباله‌های سمی و مواد شیمیایی مختلف می‌شود که راه خنثی سازی شان استفاده از آنتی‌اکسیدان‌هاست.

۱- قرمز: لیکوپین یکی از آنتی‌اکسیدان‌های موثر خاص و از عوامل محافظت‌کننده بدن در مقابل سرطان، ناراحتی‌های قلبی، مشکل‌رگ‌های خونی و غیره است. این رنگ‌دانه قرمز در گوجه‌فرنگی، هندوانه، گریپ‌فروت و انبه هندی یافت می‌شود. بهتر است از گوجه‌فرنگی پخته به‌جای نوع خام آن استفاده شود، زیرا که در اثر پختن و شکستن ساختار مولکولی گوجه‌فرنگی مقدار لیکوپین موجود و همچنین جذب آن افزایش می‌یابد. برای جذب بیش‌تر لیکوپین موجود در گوجه پخته مقدار کمی روغن به آن اضافه کنید.

۲- زرد- نارنجی: بتا کاروتن و سایر کاروتنوئیدها در مواد غذایی دارای رنگ‌دانه‌های زرد-نارنجی از قبیل هویج، سیب‌زمینی شیرین، کدو تنبل، نانچ، خرمالو و غیره یافت می‌شود. این‌ها دارای اثر جادویی برای مبارزه با سرطان شناخته‌شده‌اند. همچنین به‌عنوان منابع غنی از ویتامین «ا» برای حفظ عملکرد ضروری سیستم ایمنی بدن، سلامت سلول‌های پوستی، رشد طبیعی و غیره به‌شمار می‌روند. بتا کاروتن موجود در مکمل‌ها جایگزین مناسبی برای بتا کاروتنی که در غذاهای طبیعی یافت می‌شود نیست و حتی ممکن است خطرناک هم باشد. خوردن غذاهای حاوی بتا کاروتن همراه با آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین «سی» و «ای» در برابر انواع سرطان‌ها بدن را محافظت می‌کند.

۳- سبزی: لوتئین رنگ‌دانه زرد-نارنجی موجود در برگ‌های سبز از قبیل کاهو، اسفناج، گشنیز، جعفری و شویبداست. لوتئین نقش بسیار مهمی در حفظ دید طبیعی دارد و چشم‌ها را از پیری زودرس حفظ می‌کند. بسیاری از برگ‌های سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مهمی از قبیل ویتامین «سی» و «ای» هستند؛ بنابراین به‌عصر فهر روزه سبزی‌ها در رژیم غذایی توصیه‌ا کنید می‌شود.

۴- سفید: ترکیبات گوگرد (مانند آل‌سیسین) که در سبزی‌های خانواده پیاز یافت می‌شوند، شامل خود پیاز، سیر، پیازچه و غیره هستند. ترکیبات گوگرد در در مبارزه با باکتری‌ها، عفونت‌ها و بسیاری از بیماری‌ها تأثیر به‌سزادرند.

۵- بنفش- قرمز: آنتوسیانین رنگ‌دانه بنفش-قرمزی است که در کلم قرمز، بادمجان، پیاز قرمز، توت‌فرنگی و انواع توت‌ها، انگور قرمز، انار و غیره یافت می‌شود. آنتوسیانین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به‌کند شدن روند پیری به‌خصوص پیری مغز بسیار کمک می‌کند.

پاکسازی معده بارب انار و سیب



ایسنا- مریم نوابزاده پزشک و محقق طب اسلامی تلخی دهان یا احساس تهوع از دیدگاه طب سنتی به دلیل وجود صفرای متعفن در معده است، صفرا موجب بی‌اشتهایی و حالت به جوشش آمدن معده می‌شود. رب انار و رب سیب راهی برای تقویت و پاکسازی معده است. وی افزود: وجود یکی از این علامت‌هایی که ذکر شد، نشانه‌ای از وجود صفرای عفن یا متعفن در معده است که با کمک برخی

از تدابیر می‌توان آن را برطرف کرد. مصرف شربت انار یا رب انار در رفع علامت صفرای عفن موثر است. به این ترتیب که بعد از هر وعده غذایی یک قاشق چای خوری رب انار ترش و شیرین مصرف شود. شربت زرشک نیز از بهترین نوشیدنی‌ها برای این افراد است. به این ترتیب که به میزان دلخواه زرشک آبی را با چند برابر آب از شب تا صبح خیسانده و سپس روی حرارت قرار داده و با شکر به قوام درآورند.

زردچوبه در غذا برای درمان دردهای معده و نفخ کارساز بوده و به طور کلی مصرف برخی ادویه‌ها مانند زیره سیاه، گلپر، میخک، هل و آویشن برای رفع نفخ و سوء هاضمه

زردچوبه؛ دواى درد معده



موثر است. وی در ادامه گفت: خوردن بادرنجبویه به همراه نعناع برای درمان بی‌اشتهایی و رفع سوء هاضمه موثر است. مصرف زنجبیل، برگ بو و هل نیز برای درمان سوء هاضمه موثر هستند؛ این مواد از سوزش معده و دردهای ناشی از عدم هضم غذا

جلوگیری می‌کنند. خوردن هویج و نعناع و عرق‌هایی مانند زیره و پونه نیز موثر است. همچنین مصرف دارچین ضد استرس بوده و به هضم غذا کمک می‌کند.

ایران دهمین کشور چاق جهان

حرکت سریع در مسیر افزایش عرض!

کنند، اضافه وزن دارند. این عدد اگر بین ۲۵ تا ۳۰ باشد، نشان از اضافه وزن دارد و اگر بیشتر از ۳۰ باشد، نشانگر چاقی است. قاعداً هرچه شاخص توده بدنی از ۳۰ بیشتر شود، به چاقی شدید نزدیک‌تر می‌گردد.

در سال ۲۰۰۵ میلادی، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که نزدیک به ۱/۶ میلیارد نفر در سراسر جهان به اضافه وزن دچارند. این آمار در سال ۲۰۱۴ به حدود دو برابر رسیده است. به‌عبارت دیگر از هر سه نفر بر روی کره زمین، یک نفر اضافه وزن دارد. شیوع اضافه وزن و چاقی در ایران مثل باقی کشورهای جهان، از حدود صد سال پیش آغاز شد و سرعت بیشتری از بسیاری از کشورها گرفت، به‌طوری که به‌گفته رئیس سازمان غذا و دارو، شیوع چاقی در ایران تا ده برابر بیشتر از کشورهای دیگر است. دکتر رسول دیناروند، در ادامه گفته است که عادت‌های بد غذایی مثل استفاده بی‌رویه از نمک، اصلی‌ترین دلیل بالا رفتن آمار چاقی است. دکتر سیاری، معاون بهداشت وزیر بهداشت نیز اخیراً اعلام کرده که بخش بزرگی از جمعیت ۱۵ تا ۶۵ ساله کشور یعنی حدود ۲۶ میلیون نفر، اضافه‌وزن دارند و عامل مرگ و میر سالانه ۲۱ هزار نفر در کشور اضافه‌وزن و چاقی است. او ادامه داده که مطابق بر آمار، حدود نیمی از جمعیت کشور کم تحرکند که این کم‌تحرکی موجب چاقی می‌شود و چاقی زمینه ساز مخاطرات بعدی برای سلامت آنها است.

چاقی زمینه‌ساز مشکلات متعددی برای سلامتی است و می‌توان ابتلا به دیابت را به‌عنوان یکی از عوارض چاقی مورد اشاره قرار داد. به‌گفته دکتر سیاری، در دو دهه گذشته میزان مبتلایان به دیابت در کشور به‌عنوان سومین عامل تهدید کننده سلامت جامعه، ۱۵۰ درصد رشد داشته است. او در ادامه گفته که ۱۵ میلیون نفر در ایران به چربی خون دچار هستند. چربی خون بی‌تردید یکی از عوارض اضافه وزن است و می‌تواند مسائل مختلفی مثل گرفتگی عروق و سکنه را به همراه داشته باشد.

آمارها می‌گویند که ایران دهمین کشور چاق جهان است. در رأس این جدول، کشور آمریکا قرار دارد که با شش درصد از جمعیت کل زمین، حدود ۳۰ درصد از چاق‌های جهان را در خود جای داده است. آنچه که آمارها نشان می‌دهد این است که کشورهای پیشرفته حتی چاق‌تر از کشورهای فقیر یا در حال توسعه هستند و نکته قابل توجه دیگر این است که جمعیت زنان چاق در این کشورها، از مردهای چاق بیشتر است. یک تحلیل ساده و درست این است که زنان در کشورهای پیشرفته اغلب شاعرند و به این ترتیب وقت کمتری از مردان برای



ورزش دارند، چون علاوه بر محل کار، رسیدگی به امور خانه نیز به عهده آنان است. بر این اساس بار دیگر می‌توان به این نتیجه منطقی رسید که کم‌تحرکی اصلی‌ترین عامل ابتلا به چاقی است. در ایران نیز چاقی بین زنان رواج بیشتری دارد. مطابق با آمارها، میزان چاقی در بین بانوان ایرانی تقریباً دو برابر مردان است. صرف نظر از اینکه تحرک و ورزش در بین خانم‌ها نسبت به آقایان کمتر است، درصد یافت ماهیچه‌ای نیز در زنان کمتر از مردان است. یافت ماهیچه‌ای بالاترین سوخت بدن را دارد و بر این اساس مواد غذایی در بدن خانم‌ها احتمال بیشتری دارد که به چربی تبدیل شود. یافت چربی زنان بیشتر از یافت چربی مردان است و این یافت پایتترین مقدار سوخت را دارد. بنابراین اگر خانمی به اندازه همسرش غذا بخورد، زودتر چاق خواهد شد.

پیش از این گفته شد که ایران در بین کشورهای چاق جهان، جایگاه دهم را دارد و سرعت رشد جمعیت چاق کشور این وعده را می‌دهد که به‌زودی ارتقای چشمگیری در این جدول خواهیم داشت. چاق شدن رویداد خوبی نیست و دلایل چندان متنوعی هم ندارد. به‌طور خلاصه می‌توان چاق شدن را به دلیل خوردن غذای زیاد و کم تحرکی دانست. در این بین برخی مواد خوراکی هستند که سرعت ابتلا به چاقی را بیشتر می‌کنند. مثل تنقلات که در بین ایرانی‌ها و خصوصاً جوانان طرفداران فراوانی دارد. مصرف قندو شکر نیز در کشور ما بسیار بالا است، آنطور که آمارها می‌گویند ایرانیان حدود شش برابر بیشتر از متوسط جهانی این مواد را مصرف می‌کنند. در مصرف نوشابه هم رکورد چشمگیری در بین ایرانیان وجود دارد. رکوردی که چهار برابر متوسط جهانی را نشان می‌دهد. در عین حال مصرف برخی مواد مفید برای سلامتی همچون میوه وسبزیجات که در مبارزه با تشکیل بافت‌های چربی و افزایش وزن نقش دارند، چندین طرفداری بین ایرانیان ندارد. آمارها می‌گویند که ایرانیان یک چهارم متوسط جهانی میوه و سبزی می‌خورند و در عوض تا دو برابر نمک مصرف می‌کنند.

به‌طوری که گفته می‌شود مصرف نمک در ایران و چین با ده‌ها برابر جمعیت، تقریباً برابر است. چاقی را مادر بیماری‌ها نامیده‌اند. اضافه وزن می‌تواند به افزایش قند و چربی خون منجر شود که خطر بزرگی برای سلامتی است. انواع سرطان‌ها نیز با اضافه وزن، فضایی برای جولان می‌یابند. اضافه وزن را باید انتخاب خودخواسته‌ای دانست که بیماری‌هایی سخت و اتفاق‌های ناخواسته‌ای را به دنبال خواهد داشت و متأسفانه ما ایرانیان در این مسیر با سرعت در حرکتیم.

نکات مهم تغذیه‌ای برای سلامت دستگاه گوارش

۱- غلات تصفیه نشده از قبیل نان و ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه‌ای، گندم سیاه، جوی دو سر و غیره مصرف کنید.
۲- از پروتئین‌های گیاهی به‌جای گوشت استفاده کنید. سعی کنید کلیه غلات کامل را همراه با حبوبات مصرف کنید. مصرف دانه‌های روغنی نیز به همان نسبت حبوبات و غلات توصیه می‌شود.
۳- ماهی بخورید به ویژه قزل آلا، شاه‌ماهی و سالمون که سرشار از امگا۳ هستند.
۴- روزی سه عدد میوه با پوست بخورید.
۵- برای آرامش دستگاه گوارش جای راز یانه بنوشید.
۶- از غذاهای سرخ‌شده دوری کنید.
۷- آجیل به‌خصوص خانواده بادام و تریچیا گردو را که حاوی امگا۳ است، بیشتر مصرف کنید.
۸- به آنچه دستگاه گوارش برای تغذیه سالم می‌خواهد پاسخ مناسب دهید و از روش‌های صحیح پخت‌وپز که شامل آب‌پز کردن، گریل کردن و پختن می‌شود استفاده کنید.
۹- پنج و یا شش نوع سبزی در طول روز مصرف کنید. سبزی‌ها کمک شایانی به هضم دستگاه گوارش می‌کنند.



آیا جنسیت در ابتلا به بیماری تاثیر دارد؟

مهر- پروفیسور «رابرت زُرنمن»، استاد علوم اقتصاد در دانشگاه می‌گوید: مردان در بیماری‌های تک علامتی آسیب پذیری کمتری از زنان نشان می‌دهند ولی در مریضی‌های با بیش از یک علامت، مردان آسیب پذیرتر هستند چراکه تعداد علائم بیماری اثرگذاری کمتری بر روی زنان دارد. طی تحقیقات مشخص شد زنانی که دو نوع شخصیت خاص دارند نسبت به دیگر شخصیت‌ها به بیماری‌های روحی کمتری دچار می‌شوند. دسته اول کسانی هستند که نسبت به اطراف سازگاری بالایی دارند و تجربه بالایی در امر روابط عاطفی دارند. دسته دوم آن دسته از افرادی هستند که وظیفه شناسی پایینی دارند و انگیزه کمی برای موفقیت دارند. زرنمن در این باره می‌گوید: زنانی که سازگاری بالاتری دارند روابط اجتماعی بهتری دارند و حمایت بیشتری برای حل مشکلات روحی می‌شوند و زنانی که وظیفه شناسی کمتری دارند کنترل مناسب‌تری بر روی رفتارشان دارند. ولی تغییر شخصیت در مردان اثری بر روی بیماری روحی آن‌ها نمی‌گذارد.

