

## آشنایی با خواص غذایی پوست میوه‌ها

مهر- تمامی اجزای یک میوه اعم از پوست و برگ آن بخشی از میوه هستند که دارای ترکیبات و مواد مغذی سودمندی می‌باشند و می‌توانند موجب تقویت بدن شما شوند. حتی بسیاری از این قسمت‌ها حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به خود میوه یا سبزی جات می‌باشند. در ادامه به ۷ مورد از بخش‌های دوربر مواد خوراکی اشاره می‌شود که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر کنید.

### برگ‌های کرفس

برگ‌های کرفس مملو از ویتامین، مواد معدنی، فیبر و درشت مغذی‌های فراوانی هستند. هر ۱۰۰ گرم برگ کرفس ۳۰۹ گرم فیبر بدن را تأمین می‌کند، به علاوه حاوی مقادیر مناسبی چربی اشباع نشده است. چربی اشباع نشده باعث بهبود سطح کلسترول بدن شده و ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. برگ‌های کرفس منبع قوی منیزیم و کلسیم، و همچنین ویتامین C و E بوده و از اینرو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

### برگ‌های کلم بروکلی

کلم بروکلی ماده خوراکی بسیار خوبی است که برگ‌های آن هم حاوی مواد مغذی زیادی می‌باشد. تنها ۲۰ گرم از برگ بروکلی ۹۰ درصد از ویتامین A مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. همانطور که می‌دانید ویتامین A برای افزایش قدرت دید، بهبود سیستم ایمنی و قدرت باوری شما مهم است. این برگ‌ها همچنین منبع غنی ویتامین C، کلسیم، پروتئین و آهن هستند.

### پوست پرتقال

پوست پرتقال به همراه لایه سفیدرنگ زیر آن مملو از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی است. پوست خام پرتقال حاوی ۱.۵ گرم پروتئین و منبع غنی بتاسیم، کلسیم، ریوفلاوین، ویتامین C و A می‌باشد. پوست پرتقال همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاوونوئید بوده که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن همچون هیستامین عمل کرده و برای افراد مبتلا به آلرژی و در کل سلامت ریه مفید است.

### پوست هندوانه

پوست هندوانه دارای مقدار بالای سیترولین می‌باشد، اسید آمینه‌ای که باعث بهبود جریان خون و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین سیترولین موجب کاهش خستگی ماهیچه‌ها شده و افراد می‌توانند مدت طولانی‌تری ورزش کنند و در عوض کنترل بهتری بر وزن‌شان داشته باشند.

### پوست پیاز

پوست پیاز منبع غنی ماده‌ای موسوم به کورسیت است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند. اما بهترین راه مصرف پوست پیاز استفاده از آن در عصاره‌ها، سوپ‌ها و کباب‌هایی باشد که قبل از سرو غذا از آن جدا شود. همچنین می‌توان آن را در چای هم خیساند.

### پوست انبه

پوست انبه حاوی مقدار قابل توجهی آنتی‌اکسیدان و همچنین ترکیبات سالم نظیر «منجافرین» است که دارای خواص ضد التهابی و ضد توموری است.

## از خوردن گلابی غافل نشوید



باشگاه خبرنگاران- پژوهشگران جدیدترین تحقیقات خود در یافته‌اند افرادی که به طور منظم میوه مصرف می‌کنند، ۳۵ درصد کمتر از سایر افراد دچار چاقی می‌شوند. مطالعات جدید که در خصوص مصرف میوه گلابی و اثرات آن بر وزن و جلوگیری از

بیماری‌های قلبی عروقی صورت گرفته، نشان داده است خوردن انواع میوه به ویژه گلابی می‌تواند باعث کاهش وزن در افراد شود. پژوهشگران در گلابی مقادیر فراوانی از فیبر، ویتامین C، منیزیم، مس و پتاسیم را شناسایی کرده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، مصرف گلابی رابطه

جام جم- گفته می‌شود مصرف مرتب لیمو شیرین هنگام سرماخوردگی از وخامت بیماری می‌کاهد. دکتر رضایی سیدرضا رضایی دریاکناری، پزشک و متخصص طب سنتی ایران در این خصوص گفت: تمامی مرکبات به

دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها و طبع خنک برای التیام علائم سرماخوردگی مفیدند، اما لیمو شیرین و بعد از آن پرتقال کبابی منفعت بیشتری دارند. یک عدد پرتقال شیرین را به سیخ بکشید و آن قدر کباب کنید تا پوستش تغییر رنگ دهد سپس پوست را جدا کنید و

## ترش یا شیرین، لیمو بخورید!



گوشت میوه را بخورید. وی افزود: همچنین اگر لیمو شیرین در دسترس نبود می‌توانید از لیموترش استفاده کنید؛ البته به این روش که یک قاشق عسل را درون یک لیوان آب گرم حل کنید و مقداری آب لیموترش به آن

بیفزایید. همچنین می‌توانید به جای آب لیمو از آب نارنج یا ترنج که این روزها در بازار موجود است، استفاده کنید. توصیه اصلی این است که در زمان سرماخوردگی فقط از مرکبات شیرین استفاده شود تا باعث آسیب و سوزش گلو نشود.

# توصیه متخصصان تغذیه برای کاهش اشتها

## آشنایی شش ماده غذایی ویژه

شاید قرصی جادویی برای کاهش وزن وجود داشته باشد، اما جولی آپتون متخصص تغذیه علاقه‌ای به جادو ندارد و می‌خواهد راه‌حلی علمی برای رام کردن اشتها ارائه کند. او نتیجه تحقیقات اخیرش را در قالب شش غذایی که می‌توانند جلوی اشتها را بگیرند، این گونه با علاقمندان در میان گذاشته است: حس می‌کنید برای کنترل گرسنگی به کمی کمک نیاز داشته باشید؟ شما تنها نیستید. بیشتر مراجعتم که در تلاش کاهش یا تثبیت وزن خود بودند درگیر همین مسئله گرسنگی هستند. مسلم است که این اتفاقی نیست، خیلی سخت است که در طول روز گرسنه باشی و به هر طرفی هم بچرخي غذاهای پرکالری را ببینی. جای تعجب ندارد که قدرت اراده‌ته بکشد. خبر خوب: تحقیقات جدید مواردی را در غذاهای خاص کشف کرده‌اند که با آزاد کردن هورمونی احساس سیری در معده ایجاد می‌کنند و انتقال دهنده‌های عصبی مغز اشتها را سرکوب می‌کنند و احساس گرسنگی کاهش می‌یابد. خوردن مرتب این غذاها کمک می‌کنند گرسنگی کنترل شود.

لوبیاها، نخود فرنگی، عدس و نخود به خوبی می‌توانند با گرسنگی مبارزه کنند چون حاوی مقدار زیادی فیبر هستند، مقدار زیادی پروتئین دارند که خیلی کند هضم می‌شوند، و همچنین شاخص گلیسمی پایین دارند که قند خون و اشتها به کر بیهیدرات را کنترل می‌کند. در متا آنالیزی که اخیرا انجام گرفت مشخص شد افرادی که یک فنجان ( ۱۵۵ گرم ) حبوبات میل می‌کنند ۳۱ درصد بیشتر از کسانی که از این غذای پر فیبر استفاده نمی‌کنند احساس سیری دارند.

در یک تحقیق دیگر که نتایجش در مجله تغذیه و رژیم‌های غذایی بشر انتشار پیدا کرد گزارش داده شد افراد دارای اضافه وزن که برنامه غذایی سرشار از حبوبات دارند، در کاهش وزن موفق‌تر هستند و همچنین کلسترول خونشان نیز بهبود می‌یابد.

### تخم مرغ



خوردن صبحانه‌ای که پروتئین بالایی داشته باشد ( ۲۰ تا ۳۰ گرم ) گرلین هورمونی که باعث تحریک اشتها می‌شود سرکوب می‌کند، این در حالی است که سلح YY پپتید و GLP-۱ دو هورمون افزایش سیری را بالا می‌برد. در یک تحقیق مشخص شد وقتی افراد برای صبحانه تخم مرغ میل می‌کنند می‌توانند تا ۴۳۸ کالری در طول روز صرفه جویی کنند. در واقع در این تحقیق مشخص شد خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می‌تواند اشتها را در کل روز کنترل کند. ( برای کنترل کلسترول می‌توانید در طول روز از یک زرده تخم مرغ استفاده کنید، سفیده تخم مرغ معجز است )

### ماست یونانی

برای استفاده از ماست یونانی به دنبال دلیل هستید؟ در یک تحقیق مشخص



### سیب



یک سیب در روز می‌تواند وزن اضافه‌تر را شما دور کند. تحقیقات جدید نشان داده این میوه حاوی فیبر محلول و اسید اورسولیک است، ترکیبی طبیعی که باعث تقویت چربی سوزی می‌شود. در یک تحقیق که دانشگاه آیووا روی حیوانات انجام داد، محققان متوجه شدند گروهی از حیوانات که مکمل اسید اورسولیک دریافت می‌کردند بافت عضلانی و مصرف انرژی‌شان بیشتر شده و در تحقیقی هم که روی انسان‌ها انجام شد نشان داد خانم‌هایی که روزانه سه عدد سیب کوچک ( ۲۰۰ کالری ) به برنامه غذایی خود اضافه کردند در ۱۰ هفته مقداری وزن، بیشتر کم کردند. یک سیب متوسط ۹۵ کالری و ۶ گرم فیبر دارد، یک سیب کوچک ۷۵ کالری و ۳٫۵ گرم فیبر دارد. حتما سیب را کامل میل کنید، چون بیشتر اسید اورسولیک، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست سیب ذخیره شده‌اند.

### حبوبات



## عوارض آلودگی هوا بر چشم‌ها

شفا آنلاین- دکتر حمید احمدیه، فوق تخصص شبکیه، با تأکید بر تأثیر آلودگی هوا بر سطح چشم، نسبت به بیماری‌های چشمی ناشی از آلودگی هوا هشدار داد و گفت: آلودگی هوا بر سطح چشم اثر می‌گذارد و موجب تحریک چشم، آبریزش، پرخون شدن عروق، قرمزی و ناراحتی بیمار می‌شود که امکان دارد از نظر ظاهری ناخوشایند باشد. از طرفی دیگر بر اثر آلودگی هوا فرد احساس وجود جسم خارجی در چشم خود را دارد؛ افرادی که از قبل زمینه‌ای داشته باشند، بیشتر از سایر افراد دچار ناراحتی و بیماری خواهند شد.

وی با اشاره به این که آلودگی هوا عارضه دائمی نیز ایجاد نمی‌کند، افزود: بنابراین افراد مستعدی که مشکلات ناشی از آلودگی هوا را تجربه کرده‌اند تا حد امکان نباید در هوای آلوده قرار گیرند. افراد در صورت ناراحتی‌های شدید چشمی از اشک مصنوعی استفاده کنند و چشم‌ها را به طور مرتب با آب شستشو دهند.



## موج اول آنفلوآنزا تمام شد؛ موج دوم در راه است

ایرنا- موج اول آنفلوآنزا تا سه هفته دیگر تمام می‌شود. اما همین موج اول، در ۸۸ روز گذشته، یک‌هزار و ۱۰۰ نفر را روانه بیمارستان کرده و جان ۶۰ نفر دیگر را هم گرفته است. حالا براساس آنچه وزارت بهداشت اعلام کرده، تا سه هفته دیگر، موج اول خارج می‌شود و به احتمال زیاد موج دوم جای آن را می‌گیرد که بیماری را ویروس آنفلوآنزای B یا آنفلوآنزای H۲N۲ را موجب می‌شود.

محمود نبوی، معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت می‌گوید: این آمار تا هفته گذشته است و ممکن است در روزهای اخیر، اضافه شده باشد که باز هم در حد سال‌های گذشته و کاملاً در حد طبیعی است. این ویروس که با سرد شدن هوا فعال می‌شود، امسال که سرما زودتر شروع شد، موجی از ابتلا در شرق کشور به همراه داشت که فروکش کرده و اکنون به مرکز و غرب کشور رسیده است.



## پرهیزهای غذایی در هوای آلوده

تسنیم- مجید انوشیروانی، متخصص طب سنتی با اشاره به پرهیزات در هوای آلوده گفت: از دیدگاه حکما تغذیه با دانه‌های گیاهی و سبزیجات همواره بهتر از خوردن گوشت گاو و پیتزا و کله‌پاچه است. مصرف خوردنی‌هایی که خلط‌های لزج و غلیظ به خون را اضافه می‌کند، موجب تشدید آثار آلودگی هوا بر جریان خون در بدن می‌شود. غذاهایی مانند ماکارونی، پیتزا، لازانیا، آش و سوپ‌های غلیظ و پُرشسته، هلیم غلیظ و کله‌پاچه چنین تأثیری دارند و در وضعیت آلودگی هوا، تکرار مصرف یا زیاد روی در مصرف آنها، زبان بیشتری خواهند داشت. وی افزود: خوردن چنین غذاهایی در برخی بیماری‌های دیگر، مانند افزایش چربی‌های مضر در خون و همچنین در کبد چرب توصیه نمی‌شوند. از دیدگاه حکما تغذیه با دانه‌های گیاهی و سبزیجات، همواره بهتر از خوردن گوشت گاو و پیتزا و کله‌پاچه است. باید تأکید کرد که در دیدگاه حکما، خوردن عدس، بادنجان اقسام کلم، و قارچ نیز خون غلیظ ایجاد می‌کند.

