در یک مطالعه پژوهشی مطرح شد

برای مقابله با دیابت نوع ۲ ریحان بخورید

گیاهان دارویی، همواره نقشی ویژه در کنترل بیماری‌های مختلف در انسان داشته‌اند. محققان کشور در همین زمینه، نقش گیاه دارویی ریحان را بر کنترل دیابت نوع دو بررسی کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، دیابت شیرین، یکی از شایع‌ترین اختلالات متابولیک مزمن در سیستم غدد درون‌ریز است که با عوارضی همچون نارسایی قلبی عروقی و نارسایی کلیوی همراه است و در نهایت منجر به مرگ‌ومیر قابل توجهی از بیماران می‌شود. این بیماری با افزایش سطح قند خون یا هایپرگلایسمی، اختلال در متابولیسم کربوهیدرات و پروتئین و چربی، ترشح ناکافی انسولین از سلول‌های بتای جزایر لانگرهانس پانکراس و یا کاهش حساسیت سلول‌ها و بافت‌ها و عملکرد انسولین مشخص می‌شود. علائم شایع این بیماری شامل افزایش تشنگی و تکرر ادرار، پرخوری، تاری دید، تأخیر در بهبود زخم‌ها و خستگی هستند.

بنا بر گفته متخصصان و بر طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیماری دیابت، هفتمین علت اصلی مرگ‌ومیر در سال ۲۰۳۰ خواهد بود، به‌طوری‌که از هر ۱۰ نفر، یک نفر به دیابت مبتلا خواهد شد. همچنین تخمین زده شده است که تعداد کل بیماران مبتلا به دیابت در سرتاسر جهان تا سال ۲۰۴۰ بیش از ۶۴۰ میلیون نفر می‌شوند. سه نوع اصلی دیابت وجود دارند: نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین، دیابت نوع دو یا دیابت غیر وابسته به انسولین و دیابت بارداری. داروهای ضروری و مؤثر بر دیابت، شامل تزریق انسولین و عوامل دارویی کاهش‌دهنده قند خون هستند. انواع مختلفی از داروهای کاهش‌دهنده قند خون وجود دارند که از طریق مکانیسم‌های متفاوتی عمل می‌کنند، اما در این میان، عامه مردم و همچنین جامعه متخصص، رویکرد مثبتی به داروهای گیاهی پیدا کرده‌اند.

در همین راستا، محققانی از دانشگاه شیراز در یک مرور پژوهشی، تأثیر گیاه دارویی ریحان و مکانیسم اثر آن را بر دیابت نوع دو مورد بررسی قرار داده‌اند.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از این تحقیق که در مجله علمی پژوهشی «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد» منتشر شده است، گیاه ریحان با نام علمی «اوسیموم باسیلیکوم» از طریق مکانیسم‌های مختلفی در کنترل دیابت نقش دارد.

بنا بر گفته‌های فیروزه غلامپور، پژوهشگر گروه آموزشی زیست‌شناسی دانشکده علوم دانشگاه شیراز و همکارانش، «ریحان از طریق مکانیسم‌هایی شامل مهار تولید گلوکز در کبد، افزایش سنتز گلیکوژن، کاهش گلوکونئوژنز و گلیکوژنولیز، تحریک ترشح انسولین از پانکراس و مهار آنزیم‌های آلفا گلوکوزیداز و آلفاآمیلاز می‌تواند باعث کنترل دیابت شود».

آن‌ها می‌افزایند: «بنابراین سبزی معطر و گیاه دارویی ریحان و ترکیبات فعال بیولوژیکی آن مانند فلاونوئیدها، آلکالوئیدها و پلی‌فنول‌ها به‌عنوان عوامل ضد دیابتی قوی عمل می‌کنند».

عصاره گیاه ریحان و ترکیبات فعال زیستی آن می‌توانند تعادل گلوکز را از طریق مهار هضم و جذب کربوهیدرات‌های گوارشی و برخی مکانیسم‌های دیگر بدون هرگونه خطر سمیت، بهبود بخشند و بدن، بدین طریق، قند خون و بیماری دیابت را کنترل می‌کند.

غلامپور و همکارانش می‌گویند: «تاکنون مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی بسیاری به بررسی خاصیت ضد دیابتی ریحان و مکانیسم تأثیر آن پرداخته‌اند، اما به نظر می‌رسد هنوز هم لازم است مطالعات بالینی بیشتری در خصوص تأثیر ریحان بر دیابت انجام شود».

به گزارش ایسنا، دیابت نوع دو، شایع‌ترین شکل دیابت است که ۹۵ درصد از بیماران دیابتی به آن دچار هستند. در این نوع از دیابت، پاسخ‌دهی بافت‌های هدف انسولین کاهش می‌یابد و به‌تبع آن مقاومت به انسولین افزایش پیدا می‌کند. ابتلا به این نوع از دیابت در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته، در حال افزایش است و این امر به دلیل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی مختلف از قبیل کم‌تحرکی و چاقی، رژیم غذایی پرکالری، تغییر روش زندگی و شهرنشینی است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۸۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر تاج فرزند شکراله به شماره شناسنامه ۱۵۵ و کدملی ۲۲۹۹۱۵۴۹۸۱ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۷۶/۶۷ مترمربع پلاک ۷۲۷۸۷ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۱۱ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم محمد ترکمان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۰۶

۱۵۴۵۸۷۵: شناسه آگهی

۲۳۷۸/م.الف- محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

به‌خاطر قلبتان گردو بخورید

یکی از خوشمزه‌ترین راه‌ها برای افزودن مواد مغذی، طعم و تردی به غذا، افزودن گردو به آن است. مغز گردو ساخته شده از تکه‌های ناهموار و پروانه‌ای شکل است.

به گزارش بهداشت نیوز، یکی از خوشمزه‌ترین راه‌ها برای افزودن مواد مغذی، طعم و تردی به غذا، افزودن گردو به آن است. گردو در ماه‌های شهریور و مهر برداشت می‌شود و در همه فصول سال وجود دارد و منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

مغز گردو ساخته شده از تکه‌های ناهموار و پروانه‌ای شکل است. این تکه‌ها به رنگ سفید چرک هستند و با پوستی نازک به رنگ قهوه‌ای روشن پوشیده شده‌اند. آنها کمی در همدیگر گره خورده‌اند. این مغزها در پوستی گرد یا دوک مانند به رنگ قهوه‌ای و خیلی سفت محصور شده‌اند.

توضیحات مربوط به گردو

تعجبی ندارد که این گردوی لذیذ از درختی تزئینی که به همین علت دارای ارزش زیادی است، پدید می‌آید. مغز گردو شامل دو بخش ناهموار است. این بخش‌ها سفید رنگ هستند و به‌وسیله پوششی نازک و قهوه‌ای رنگ پوشیده شده‌اند و بخش‌هایی از آن‌ها به هم متصل است. مغز گردو در پوسته‌ای 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، نوع سیاه با نام Juglans nigra و نوع سفید با نام Juglans cinerea. نوع انگلیسی محبوب‌ترین نوع گردو در ایالات متحده است که به دلیل داشتن پوست نازک به راحتی به‌وسیله فندق شکن شکسته می‌شود. نوع سیاه، پوست سخت‌تری دارد و دارای مزه‌ای تندتر است. نوع سفید شیرین‌تر و روغنی‌تر از دو نوع قبل است ولی کمتر در مغازه‌ها یافت می‌شود.

تاریخچه گردو

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 می‌شود. در قرن ۴ پیش از میلاد، رومی‌ها گردو را به بسیاری از اروپاییان معرفی کردند که از آن زمان تا کنون در این کشورها درخت گردو کشت می‌شود.

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 می‌رسد درخت‌های گردویی که در آمریکای شمالی کشت می‌شوند از نوع انگلیسی باشند، زیرا گردو برای اولین بار توسط کشتی‌های بازرگانی انگلیسی به آمریکا برده شد. امروزه کشورهای اصلی تولید و صادر کننده گردو، آمریکا، ترکیه، چین، ایران، فرانسه و رومانی هستند.

مزیت‌های سلامتی گردو

گردوها به راحتی شکسته می‌شوند. این میوه مغزدار سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است، خصوصاً نوع چربی محافظتی که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند. میزان امگا ۳ گردو (۱/۴ فنجان، ۹۸ درصد چربی‌های روزانه را فراهم می‌کند.)، گردو از قلب و عروق محافظت می‌کند، خاصیت ضدالتهابی درآسم، روماتیسم آرتروز و بیماری‌های التهابی پوستی مثل اگزما و داء الصرف (نوعی بیماری پوستی) دارد. به‌علاوه، گردو حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدانی 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 چربی‌های اشباع نشده است. حدود ۱۵درصد چربی موجود در گردو، چربی اشباع نشده مفید است. بررسی‌ها 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 پایین‌آورنده کلسترول غذای ناحیه مدیترانه با یک غذای رایج مدیترانه که ۳۵درصد کالری آن از چربی‌های اشباع نشده گردوی موجود در این غذاست را مقایسه کرده‌اند.

تحقیق روی ۴۹ نفر نشان داده است که با مصرف مداوم غذاهای حاوی گردو، کلسترول بد LDL (شکل خطرناک آن) کلسترول و LP a، لیپو پروتئین a، ترکیب دیگر لیپید که لخته‌شدن‌خون را افزایش می‌دهد، که در واقع عامل خطرناکی برای آترواسکلروز(تصلب شرائین است) کاهش می‌یابد.

به علاوه چربی‌های اشباع نشده محافظ قلب، تراکم امگا ۳ گردو و همچنین اسیدهای چرب مسئول تأثیرات مثبت گردو در موارد خطرناک قلب و عروق است. امگا ۳ از ضربان نامنظم قلب، لخته شدن خون در شریان‌ها (که تقریباً علت بیشتر حمله‌های قلبی است) جلوگیری کرده و باعث بهبود کلسترول HDL (خوب) می‌شود و برای سیستم قلب و عروق مفید است. امگا ۳ همچنین التهاب را کاهش می‌دهد، التهاب بخش کلیدی در مراحلی است که کلسترول را به پلاک‌های مسدود کننده شریان تبدیل می‌کند.

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 می‌گردد. در بدن (خصوصاً در رگ‌های خونی پرکار)آرژنین L به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود، یک ماده شیمیایی که به هموار نگه داشتن دیواره داخلی رگ‌های خونی کمک می‌کند و اجازه می‌دهد تا رگ‌های خونی راحت باشند.

افرادی که فشار خون بالا دارند زمان بسیار دشواری برای نرمال نگه داشتن میزان اکسیدنیتریک دارند که ممکن است به مشکلات سلامتی مهم مرتبط باشد مانند دیابت و مشکلات قلبی، گردو می‌تواند به‌عنوان یک افزودنی به غذای آن‌ها کمک‌های بسیاری کند. در یک تحقیق چاپ شده در مجله Phytochemistry، 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، دارای فعالیت مناسب آنتی‌اکسیدانت هستند که از تبدیل کلسترول LDL به رادیکال آزاد مضر جلوگیری می‌کنند.

در تحقیق جدید، محققان ۱۶ پلی فنول را شناسایی کردند که شامل ۳ تانن با فعالیت آنتی‌اکسیدانتی دفاعی است. آن‌ها این میزان را بسیار چشمگیر توصیف کرده‌اند. آنتی‌اکسیدانت‌های گردو نقش کلیدی در سلامت قلب دارند.

گردو، گردوی آمریکایی و شاه بلوط بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدانت در میان میوه‌های دانه‌دار دارند، گردو حاوی بیش از ۲۰ mmol آنتی‌اکسیدانت در ۳ اونس (۱۰۰ گرم) است. همچنین بادام زمینی (یک سبزی بنشنی) روی دریافت‌های غذایی آنتی‌اکسیدانت تأثیر می‌گذارد. مقدار زیاد آنتی‌اکسیدانت میوه‌های دانه‌دار به توضیح نتایج به‌دست آمده در تحقیق Iowa Womens Heahh Study Iowa کمک می‌کند 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/ میوه‌های دانه‌دار بسیار کاهش می‌یابد.

هنگامی‌که نتایج حاصله از چهار تحقیق با هم ترکیب شدند، مصرف میوه‌های دانه‌دار حداقل ۴ بار در هفته، یک کاهش ۳۷ درصدی خطر بیماری‌های شریانی قلب در مقایسه با افرادی که از این میوه‌ها به مقدار کم مصرف می‌کردند و یا اینکه اصلاً مصرف نمی‌کردند، در بر داشت. مصرف بیش از آن، ۸/۳ درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

نکته مفید: برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از گردو و دیگر میوه‌های دانه‌دار غنی از آنتی‌اکسیدانت به میزان حداقل ۴ 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 ۱/۵ انس گردو در روز به‌عنوان یک رژیم که چربی اشباع شده کمی دارد می‌تواند 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 می‌شود که دیابت نوع دوم دارند. در بیماران دیابتی نوع دوم، افزودن روزانه یک اونس گردو در رژیم غذایی می‌تواند باعث بهبود اساسی در میزان کلسترول شود. تحقیقات بیشتر نشان داده است که خوردن گردو به‌عنوان رژیم کم چرب اصلاح شده، باعث کاهش میزان چربی دور قلب در بیماران دیابتی می‌شود که این با کم کردن میزان چربی در رژیم غذایی به دست می‌آید.

در تحقیقی منتشر شده در Journal of the American Dietetic Association، به ۵۵ نفر بیمار دیابت نوع دو توصیه شد که رژیم کم چرب داشته باشند اما تنها گروهی توانست یک چربی محافظ قلب را به دست آورد که از گردو استفاده می‌کردند (۳۰ گرم تقریباً ۱انس در روز).

گردو موجب کاهش میزان مولکول‌هایی می‌شود که باعث سفتی رگ‌های قلب می‌شود.

علاوه بر اینکه گردو در میزان کلسترول تأثیر می‌گذارد دلایل اینکه چرا گردو باعث کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود رژیم ALA غنی از گردو علاوه بر کم کردن کلسترول LD است :

میزان پروتئین‌های C-REACTIVE که باعث التهاب عروق و در نتیجه سخت شدن رگ‌ها و ایجاد بیماری‌های قلبی می‌شود را کاهش می‌دهد.

باعث افزایش اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب محافظ امگا ۳ EPA و DHA می‌شود.

باعث کاهش میزان ICAM -۱ و VCAM -۱ و E-Selection می‌شود که همه این‌ها در کلسترول موجود است (شیارهای رگ).

گردو باعث محافظت از قلب شما بعد از خوردن یک وعده غذایی چرب می‌شود. گردو که منبعی بسیار غنی از چربی امگا ۳ و ALA است باعث بهبود عملکرد رگ‌ها بعد از یک وعده غذایی پرچرب می‌شود و همچنین ممکن است نقش مهمتری به نسبت روغن زیتون در رژیم غذایی مدیترانه‌ای داشته باشد.

محققان گزارش داده‌اند که جریان خون در شریان‌های بازو،(اتساع جریان میانی) ۲۴درصد در موارد با کلسترول بالا بعد از خوردن گردو همراه غذا افزایش یافت در حالی که مصرف روغن زیتون همراه با غذا ۳۶ درصد کاهش در جریان خون موجب شد.

E-selection ،مولکولی که در چسبندگی سلول نقش دارد - فرایندی که در آن کلسترول آسیب دیده به دیواره رگ‌های خونی می‌چسبد و پلاک تشکیل می‌دهد- بعد از خوردن گردو کاهش می‌یابد. بسیاری از مردم فراموش کرده‌اند که گردو جزو اصلی غذای مدیترانه‌ای است و مزیت‌های فراوانی دارد.گردو بر عکس روغن زیتون و دیگر میوه‌های دانه‌دار، دارای مقادیری از اسیدهای چرب اشباع نشده چند گانه است،خصوصاً اسید آلفا- لینولنیک(ALA)،یک امگا ۳ گیاهی مهم.

این بدان معنا نیست که خوردن یک مشت گردو می‌تواند جبران یک غذای ناسالم کند. امیلی روس از دانشگاه Universitat Autonoma de Barcelona بیان می‌کند که مصرف کنندگان ممکن است از یافته‌های ما اشتباه برداشت کنند که می‌توانند غذاهایی با چربی‌های ناسالم بخورند ولی به غذای خود گردو اضاف کنند. در حالی که این تحقیق به وضوح نشان می‌دهد که میوه‌های دانه‌دار بسیار مفیدند و تنها ترکیب غذای مدیترانه‌ای هستند.

غذای مدیترانه‌ای شامل سبزیجات، میوه‌ها، تمام حبوبات، ماهی زیتون و میوه‌های دانه‌دار است که سرشار از هزاران ویتامین محافظ، مواد معدنی گیاهی است. این ترکیبی از همه مواد مفید است و توضیح می‌دهد چگونه این روش خوردن صحیح با عمر طولانی در ارتباط است و بدن را در برابر بیماری‌های بسیاری مثل بیماری‌های قلبی عروقی و بعضی از سرطان‌ها مصون نگه می‌دارد.

غذا برای تفکر بهتر

تصور می‌رفت که گردو غذای مغز است نه فقط به‌خاطر ظاهر چین‌دار مغز مانند پوست آن بلکه به خاطر مقادیر زیاد چربی‌های امگا ۳ موجود در آن.

مغز شما متشکل از بیش از ۶۰ درصد چربی ساختاری است. برای عملکرد مناسب سلول‌های مغزی، این چربی ساختاری به چربی‌های امگا ۳ 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 شده‌اند. غشاء سلول دروازه‌بان سلول است. هر چیزی که بخواهد وارد یا خارج از سلول شود باید از غشاء بیرونی سلول عبور کند و چربی امگا ۳ که مایع و انعطاف‌پذیر است این فرایند را آسان‌تر می‌کند، بنابراین توانایی سلول را برای هدایت مواد مغذی افزایش می‌دهد در حالی که ضایعات را از بین می‌برد، خصوصاً هنگامی‌که مغز شما در حال تفکر باشد.

مطالعات علمی بیماری‌های همه در کشورهای مختلفی چون U.S رابطه‌ای بین افزایش نسبت افسردگی و کاهش مصرف امگا ۳ در بچه‌ها، رابطه بین دریافت کم چربی امگا ۳ و ADHD انجام شده است. در بررسی اخیر Purdue university نشان داده شده است که بچه‌هایی که اسیدهای چرب امگا ۳ کمتر دریافت می‌کنند دارای فعالیت بیش از اندازه، اختلال در یادگیری و مشکلات رفتاری هستند. در تحقیق Purdue، بسیاری از مشکلات رفتاری، خشونت و مشکلات خواب در افرادی که اسید چرب امگا ۳ کمتری دریافت می‌کنند، گزارش شده است. مشکلات یادگیری و سلامتی بیشتر در بچه‌هایی یافت شد که غلظت اسید چرب امگا ۳ در آن‌ها کمتر بود.

بیش از ۲۰۰۰ پژوهش علمی نشان داده‌اند که مشکلات بسیاری در رابطه با کمبود امگا ۳ وجود دارد. غذاهای آمریکایی تقریباً عاری از امگا ۳ است به جزء میوه دانه‌دار مثل گردو، بذرها و ماهی آب‌های سرد است. در حقیقت، محققان بر این باورند که حدود ۶۰ درصد آمریکایی‌ها کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ دارند و حدود ۲۰ درصد کمبود کمتری دارند که این میزان در خونشان مشخص نیست.

جلوگیری از سنگ صفرا

مطالعات غذایی ۲۰ ساله روی بیش از ۸۰۰۰۰ زن از Nurse Health Study نشان داده است که زنانی که حداقل ۱ اونس میوه دانه‌دار، بادام زمینی یا کره بادام زمینی در هفته مصرف می‌کنند، ۲۵ درصد خطر ایجاد سنگ صفرا در آن‌ها کاهش می‌یابد. ۱ اونس فقط ۲۸/۶ میوه دانه‌دار یا حدود ۲ قاشق سوپ‌خوری کره میوه دانه‌دار است که از بیماری‌های کیسه صفرا جلوگیری می‌کند و این راحت‌تر از خوردن یک مشت گردو به عنوان عصرانه یا خوردن آن همراه با سالاد است.

یک منبع سرشار از ملاتونین

آیا می‌خواهید شب بهتر بخوابید؟ هنگام شام به سالاد سبزیجات، سالاد میوه یا سبزیجات پخته به اندازه یک مشت گردو اضاف 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 آنتی‌اکسیدانت قوی است که در گردو وجود دارد که باعث می‌شود 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 می‌برند کمک می‌کند اما نگه داشتن میزان مناسب این هورمون برای افراد بیش از ۴۰ سال بسیار مهم است چون مقدار ملاتونین تولید شده توسط بدن با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد و این باعث کاهش آنتی‌اکسیدانت محافظ می‌شود که ممکن است به گسترش رادیکال آزاد مربوط به بیماری‌های آینده ارتباط داشته باشد.

مؤلفان چنین استدلال کرده‌اند 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 می‌کند.

گردو به وسیله امگا ۳ از سلامت استخوان محافظت می‌کند.

اسید لینولنیک آلفا، چربی امگا ۳ یافت شده در گردو، با کمک به جلوگیری ازبرداشت شدید استخوان، سلامت استخوان را افزایش می‌دهد.

میزان امگا۳محافظ را با خوردن ۴ دانه گردو در روز بهبود ببخشید.

خوردن ۴ دانه گردو در روز به طور چشمگیری سطح‌های خونی اسیدهای چرب امگا ۳ محافظ، اسید لینولنیک آلفا (ALA)و اسید ایکو ساپنتانوئیک (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 بی‌اساس است. در حقیقت کسانی که در طول هفته حداقل ۲ بار از این مواد استفاده می‌کنند، کمتر از کسانی که هیچ‌گاه آجیل و خشکبار مصرف نمی‌کنند دچار اضافه وزن می‌شوند.

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.

ساندویچ‌های ژله‌ای 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 بعدازظهر از آن استفاده کنید.

از آجیل در گندمک صبحانه، سالاد ناهار یا در بین سبزی‌های پخته 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 آنزیم‌هایی 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.

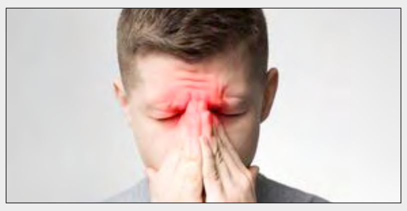
مغز گردو حاوی نوعی ترکیب آنتی‌اکسیدان به نام ellagic acid است که فعالیت‌های متابولیکی که منجر به سرطان خواهند شد را متوقف می‌کند. این ماده نه تنها از آسیب دیدن سلول‌ها در معرض مواد رادیکال آزاد جلوگیری می‌کند، بلکه به خنثی شدن موادی که می‌توانند منجر به ایجاد سرطان شوند کمک کرده و مانع تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شود.

طریقه انتخاب و نگهداری از گردو

وقتی می‌خواهید 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 نشانه‌های کپک زدگی مغز گردوست که آن را برای مصرف نامناسب می‌کند.

گردوهای پوست‌دار معمولاً در بسته‌بندی‌های متعددی عرضه می‌شوند. اگر قصد دارید از این بسته‌ها خریداری کنید، مطمئن شوید که بسته‌ها حاوی گردوهای تازه هستند و سعی کنید از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید. هنگام خرید گردو، چه به صورت آزاد و چه به صورت بسته‌بندی، 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 ۶ 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 ۶ ماه تازگی و طراوت خود را حفظ خواهد کرد.

عفونت‌های ویروسی عامل ایجاد سینوزیت



بر اساس اظهارات متخصص بیماری‌های عفونی، عفونت‌های ویروسی می‌توانند زمینه‌ای برای بروز سینوزیت باشند. اگر فردی پیش‌زمینه حساسیت دارد باید داروهای ضد حساسیت استفاده کند تا دچار سینوزیت مزمن نشود. به گزارش مشرق، محمدرضا شیرزادی متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه معمولاً افرادی دچار سینوزیت می‌شوند که زمینه حساسیت دارند، گفت: این حساسیت موجب می‌شود سینوس‌ها دچار التهاب شده و به دنبال آن میکروب‌ها و ویروس‌ها در سینوس‌ها تکثیر شوند و علائم و عوارض سینوزیت ایجاد شده و به صورت مزمن و عود کننده ادامه یابد. وی افزود: فرم حاد سینوزیت ممکن است ربطی به حساسیت نداشته باشد اما اگر علائم سینوزیت ادامه‌دار باشد به حساسیت موجود در بدن فرد باز می‌گردد. شیرزادی در خصوص علائم سینوزیت گفت: مهمترین علامت سینوزیت، درد اطراف بینی و پیشانی است. وی در پاسخ به اینکه آیا عفونت ناشی از سینوزیت از بین می‌رود؟ گفت: سینوس مجاری دارد که به داخل مجاری بینی باز شده و ترشحات از آن خارج می‌شود. باید توجه کرد که برای سینوزیت مزمن، حساسیت موجود در بدن مهمتر از ورود باکتری است که وارد بدن شده است. در این شرایط باید برای فرد بیمار داروی ضد حساسیت تجویز شود تا التهاب داخل سینوس‌ها از بین برود. با درمان مناسب و استفاده از داروهای ضد حساسیت سینوزیت بهبود خواهد یافت. وی با اشاره به کیست‌های درون سینوس‌ها که مانع خروج ترشحات می‌شوند، گفت: افرادی که سینوزیت مزمن یا عودکننده دارند باید عکس رادیولوژی بگیرند و سی تی اسکن کنند تا بدانند چگونه در هوای سرد حضور یابند تا دچار مشکل نشوند. این متخصص بیماری‌های عفونی در پاسخ به اینکه آیا راه درمانی برای رفع کیست‌های سینوس وجود دارد؟ گفت: اگر کیست در رادیولوژی و سی تی اسکن مشاهده و موجب عفونت مزمن سینوس شده باشد باید با جراحی خارج شود. کیست، انحراف یا پولیپ بینی موجب عدم خروج مناسب ترشحات از مجاری سینوس‌ها می‌شود. اگر ترشحات سینوس به خوبی تخلیه نشود؛ فرد در اثر سینوزیت مزمن دچار درد، سنگینی سینوس و التهاب خواهد شد. شیرزادی در خصوص روش‌های درمانی سینوزیت گفت: قبل از درمان با دستگاه خاصی مجاری سینوس مشاهده می‌شود تا مشخص شود مجاری نیاز به باز شدن دارد یا خیر. اگر نیاز به جراحی باشد باید مجراها با میل باز شود. شیرزادی هشدار داد: باید مراقب باشیم به عفونت‌های ویروسی دچار نشویم چون این عفونت‌ها زمینه‌ای برای بروز سینوزیت خواهند شد، به ویژه اینکه اگر فردی پیش‌زمینه حساسیت دارد باید داروهای ضد حساسیت استفاده کند تا دچار سینوزیت مزمن نشود. وی در خصوص استفاده از هدبند در کاهش علائم سینوزیت گفت: استفاده از هد بند با گرم نگه داشتن پیشانی موجب کاهش اسپاسم عضلات صورت می‌شود.

درمان درد معده با این میوه زردرنگ

اگر دارای ناراحتی‌های معده هستید به شما توصیه می‌کنیم از این میوه بخورید تا از معده درد رهایی پیدا کنید. به گزارش بهداشت نیوز، برخی اوقات ناراحتی معده، شبیه زخم معده است. اما آزمایش‌ها نشان داده‌اند که چنین نیست. ممکن است آن را سوء هاضمه بنامید، ولی پزشکان این حالت را « سوء هاضمه بدون زخم» نام نهاده‌اند و این بدان معنی است که فرد به نوعی ناراحتی معده دچار می‌شود که گه‌گاه با دل درد و تهوع همراه می‌باشد و غالباً به دنبال خوردن غذا اتفاق می‌افتد که نوعی حساسیت فوق‌العاده معده می‌باشد. بررسی‌های پژوهندگان هندی بر روی تعدادی بیمار نشان داد که موز می‌تواند درمان این حساسیت باشد. این مداوای سنتی، سبب رفع آشفتگی معده، به خصوص تسکین سوء هاضمه شد. پس به این ترتیب معلوم می‌شود که موز چهار برابر مؤثرتر از دارونماها بوده است. دکتر رونالد هافمَن، نویسنده مقاله می گوید:«چنانچه از دل درد و سوء هاضمه رنج می‌برید، مصرف روزی یک عدد موز شما را از پزشک بی نیاز می کند.» از سوی دیگر، در مصرف قهوه اعم از کافئین‌دار یا بدون کافئین، نهایت احتیاط را به کار برید، زیرا طبق بررسی‌های صورت گرفته به وسیله پژوهندگان دانشگاه میشیگان، قهوه ممکن است سوء هاضمه ایجاد کند.

چه نوع مواد غذایی بیشتر باعث ناراحتی‌های معده می‌شود؟پژوهندگان آلمانی در بیمارستان مونیخ این پرسش را مطرح ساختند و پاسخی را که دریافتند برای شما در زیر آورده‌ایم:گاهی معده افراد سالم با خوردن موادغذایی مانند مایونز، کلم، خوراک‌های سرخ شده و شور دچار درد شده و از خود واکنش نشان می‌دهد.کسانی که دچار سوء هاضمه (بدون زخم) شده‌اند، با صرف قهوه،گوشت قرمز، غذاهای سرخ شده، نوشابه‌های گازدار و آب میوه به درد معده گرفتار می‌شوند. افرادی هم که زخم معده دارند، پس از خوردن قهوه، نوشابه‌های گازدار و آب میوه با شدیدترین واکنش‌های دردناک معده روبه‌رو می‌شوند. بررسی‌های پژوهندگان هندی بر روی تعدادی بیمار نشان داد که موز می‌تواند درمان این حساسیت باشد. این مداوای سنتی، سبب رفع آشفتگی معده، به خصوص تسکین سوء هاضمه شد. دکتر رونالد هافمَن، نویسنده مقاله می‌گوید:«چنانچه از دل درد و سوء هاضمه رنج می‌برید، مصرف روزی یک عدد موز شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند.

عکس روز

عکس از: میثم محجوبی

فیروزآباد فارس - کوه هایقر

اثر آرامبخشی این گیاه معادل دیازپام است

گیاه سنبل الطیب یا علف گربه با نام علمی jatamansi Nardostachys متعلق به خانواده Valerianceae گیاهی علفی است دارای ساقه قوی که به حالت خودرو در جنگل‌های کم درخت مخصوصاً حاشیه آب‌های جاری یا گودال‌ها و در اغلب نواحی اروپا، آسیا و ایران می‌روید و قسمت مورد استفاده آن ریشه و ریزوم است.

به گزارش بهداشت نیوز، ریشه و ریزوم آن دارای آمیدون، تانن، گلوکز، اسید فرمیک، اسیداستیک و مقدار زیادی منگنز است. ریشه سنبل الطیب دارای اثر ضدتشنج قوی بوده و نیز در طب سنتی از آن در ناراحتی‌هایی با منشاء عصبی، هیستری، به عنوان کاهش دهنده مقدار دفع ادرار در مبتلایان به بیماری دیابت، رفع بی‌خوابی، دفع گاز معده، ضد اسپاسم و آرام بخش نیز استفاده می‌شود.

همچنین ریشه در درمان اختلالات عصبی به ویژه سرگیجه، دردهای عصبی، سردرد، میگرن و اضطراب و اختلالات زمان یائسگی، سکسکه‌های مداوم و درد معده کاربرد دارد. آنچه قسمت اعظم استفاده از این گیاه را در طب امروز شامل می شود مصرف آن به عنوان آرام بخش است . آثار آرام بخشی سنبل الطیب در کتب اطبای یونان باستان از جمله بقراط قید شده است و کارآزمایی‌های انجام شده این اثر را تأیید می‌کنند.

در سال ۱۹۸۱، دل لوگیا بیان کرد که عصاره ریشه و ریزوم N.jatamansi دارای اثرات تضعیفی روی مغز موش است. در سال ۱۹۸۲هازل‌هاف نشان داد که والرات و ایزووالرات موجود در جاتامانسی منجر به شل شدن سلول‌های عضلانی می‌شوند. در سال ۲۰۰۱ ،کریستال در مقاله خود پیشنهاد کرد که N jatamansi در پی تجویز درازمدت عوارض جانبی کمتری از بنزودیازپین‌ها دارد. طبق مطالعات اخیر انجام گرفته بر روی ایسکمی مغزی، این گیاه به عنوان آگونیست گیرنده‌های گاما آمینوبوتیریک GABA شناخته شده است. مطالعات بیوشیمی نشان می‌دهند که اسید والرنیک آنزیمی را که مسئول کاتابولیسم گابا است، مهار نموده و موجب افزایش غلظت گابا در نسوج مغزی می‌شود. افزایش غلظت گابا در مغز، فعالیت هسته‌های مختلف مغزی را کاهش داده و موجب بروز آثار آرام بخشی می‌شود. در مطالعات بالینی انجام شده با عصاره این گیاه هیچ گونه عارضه، اثرات ناخواسته و یا حساسیت گزارش نشده است. حتی در بارداری و شیردهی بی‌خطر محسوب می‌شود. در استرالیا جزو گروه A شناخته شده است و از طرف FDA آمریکا ورود آن در مواد غذایی بلامانع اعلام شده است. رضایی و همکاران در پژوهش خود با موضوع (مطالعه اثرات تسکینی و ضداضطرابی عصاره سنبل الطیب در مقایسه با دیازپام) بر روی۳۶ موش نژاد ویستار ماده نشان دادند که عصاره سنبل الطیب دارای اثرات تسکینی و ضداضطرابی معنی داری در مقایسه با دیازپام می‌باشد. صولتی و همکاران هم در پژوهش خود با عنوان (اثرات ضداضطرابی والپوتریات‌های مشتق از گیاه سنبل الطیب در رت) نشان دادند که والپوتریات‌ها اثرات ضد اضطرابی دارند و پس از بررسی بیشتر می‌توانند برای کنترل اضطراب استفاده شوند.