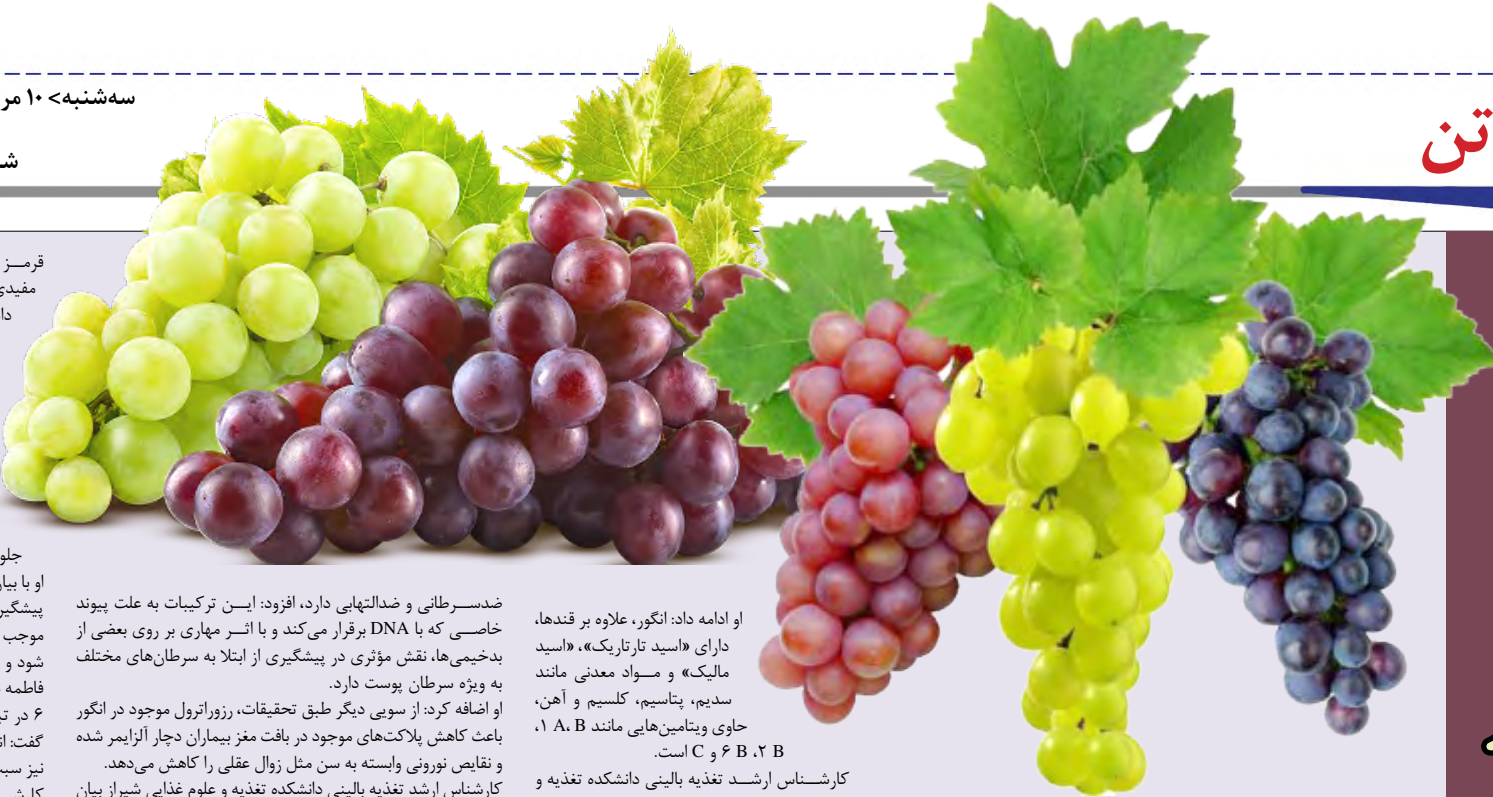


خواص شگفت‌انگیز انگور برای سلامتی



انگور سرشار از ترکیبات مختلفی است که برای سلامت بدن انسان مفید است.

به گزارش مشرق، فاطمه شفیعی، کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز با اشاره به خواص شگفت‌انگیز انگور برای سلامتی، اظهار کرد: این میوه یکی از بهترین منابع طبیعی «گلوکز» و «فروکتوز» است.

او ادامه داد: انگور، علاوه بر قندها، دارای «اسید تارتاریک»، «اسید مالیک» و مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن، حاوی ویتامین‌هایی مانند A، B، C و E است.

کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز تصریح کرد: از جمله مهم‌ترین ترکیبات موجود در انگور که از نظر علمی شواهد اثبات شده‌ای مبنی بر مفید بودن آن‌ها وجود دارد شامل آنتوسیانین‌ها، کاتچین‌ها، رزوراترول، اسید فنولیک و پروسیانیدین‌هاست که این ترکیبات در قسمت‌های مختلف انگور وجود دارد.

فاطمه شفیعی با بیان اینکه «رزوراترول» در انگور قرمز خواص

ضدسرطانی و ضدالتهابی دارد، افزود: این ترکیبات به علت پیوند خاصی که با DNA برقرار می‌کند و با انسرمپاری بر روی بعضی از بدخیمی‌ها، نقش مؤثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان‌های مختلف به ویژه سرطان پستان دارد.

او اضافه کرد: از سوی دیگر طبق تحقیقات، رزوراترول موجود در انگور باعث کاهش پلاکت‌های موجود در بافت مغز بیماران دچار آلزایمر شده و تقاض نورونی وابسته به سن مثل زوال عقلی را کاهش می‌دهد. کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز بیان کرد: مطالعات نشان می‌دهد که انگور به دلیل اینکه منبع سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است، می‌تواند در خنثی کردن بسیاری از اکسیدان‌هایی که در نتیجه تابش اشعه فرابنفش بر بدن ایجاد می‌شود نقش بسزایی داشته باشد و از این طریق از بروز سرطان پستان به ویژه در افرادی که بیشتر در معرض آفتاب هستند، پیشگیری کند.

فاطمه شفیعی اضافه کرد: مطالعات نشان می‌دهد انگور به ویژه انگور

قرمز به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان می‌تواند اثرات مفیدی بر روی بیماران مبتلا به «هیپرلیپیدی» و اختلال عروقی داشته‌باشد.

او اظهار کرد: مطالعات نشان داده که دریافت عصاره انگور قرمز که سرشار از پلی‌فنول‌ها است طی ۶ ماه سبب افزایش TG، LDL، و کاهش HDL شده و سطح مارکرهای التهابی را کاهش می‌دهد.

کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز افزود: همچنین انگور قرمز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از اکسیداسیون LDL در خون که اثر بسزایی در پیشرفت بیماری قلبی عروقی دارد، جلوگیری کند.

او با بیان اینکه شواهد نشان می‌دهد که انگور تأثیر چشمگیری در پیشگیری از فشار خون دارد، تصریح کرد: این میوه همچنین می‌تواند موجب افزایش تولید «سروتونین»، «نورادرالن» و «دوبامین» در مغز شود و از بروز افسردگی جلوگیری کند.

فاطمه شفیعی با بیان اینکه مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین B و C در تبدیل اسیدآمینه «تریپتوفان» به «سروتونین» ضروری هستند، گفت: انگور یکی از منابع سرشار از این دو ویتامین است و از این طریق نیز سبب افزایش سروتونین و کاهش بروز افسردگی می‌شود.

کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز ادامه داد: مواد موجود در انگور با محافظت بدن در برابر تخریب‌های اکسیداتیو، از ابتلا به بیماری‌های سیستم عصبی، چون پارکینسون جلوگیری می‌کند.

او اضافه کرد: بنابراین طبق مطالعات مختلف می‌توان گفت که انگور مجموعه‌ای از ترکیبات مفید، همراه با اثرات مفید بر سلامت انسان است.

بهترین خوردنی‌ها برای مواقع استرس و اضطراب



چه بیماری‌هایی با تند غذا خوردن به سراغ ما می‌آید؟

صد آتلان: فوق تخصص گوارش، کبد و آندوسکوپی گفت: تند خواری غذا باعث ابتلا به چاقی، مشکلات قلبی و عروقی، دیابت و مشکلات گوارشی می‌شود.

مسعود صدرالدینی در رابطه با بیماری‌هایی که با تند غذا خوردن به سراغ شما می‌آید، اظهار کرد: افرادی که سریع غذا می‌خورند در بالاترین رده ابتلا به سندروم متابولیک قرار داشتند که آنها را در معرض خطر جدی بیماری قلبی و سکنه قرار می‌داد. سندروم متابولیک می‌تواند شامل فاکتورهای پرخطری نظیر فشار خون بالا، کمبود کلسترول خوب یا HDL و اضافه وزن باشد. در آینده سندروم متابولیک بر سیگار کشیدن پیشی گرفته و تبدیل به فاکتور پرخطر اصلی بیماری قلبی خواهد شد.

وی در رابطه با ارتباط چاقی با تند غذا خوردن، افزود: تندخوره‌ها دو برابر شانس چاقی مفرط در سنین بالاتر را خواهند داشت. اگر این عادت تندخوری را در کنار غذا خوردن تا احساس سیری کامل قرار دهیم، شانس چاقی مفرط به سه برابر نسبت به افرادی که با سرعت عادی غذا می‌خورند، افزایش پیدا می‌کند.

این پزشک در مورد رابطه دیابت و تند غذا خوردن، تصریح کرد: دیابت می‌تواند نتیجه احتمالی تند غذا خوردن باشد. دیابت نوع ۲ می‌تواند ناشی از مقاومت انسولین باشد، شرایطی که در آن سلول‌های بدن نمی‌توانند به درستی به هورمون انسولین واکنش نشان دهند. زمانی که افراد به سرعت غذا می‌خورند، زود احساس سیری نمی‌کنند و در نتیجه بیش از اندازه غذا می‌خورند. تند غذا خوردن باعث نوساناتی در گلوکز شده که می‌تواند منجر به مقاومت انسولین شود.

فوق تخصص گوارش، کبد و آندوسکوپی در رابطه با ارتباط تنگاتنگ مشکلات گوارشی با تندخواری غذا، خاطرنشان کرد: فردی که به سرعت لقمه‌های غذا را برمی‌دارد و در دهان می‌گذارند، با هر لقمه مقداری هوا نیز می‌بلعد (Aerophagia) که این هوای اضافی در معده تولید گاز کرده و نهایتاً یکی از ناراحتی‌های گوارشی یعنی نفخ را که می‌تواند مزمن هم باشد، به وجود آورد. تند غذا خوردن موجب تحریک بیشتر اسید معده می‌شود، زیرا اولاً قطعات غذای خورده شده درشت بوده و سبب انقباضات قوی و بعضاً دردناک مری می‌شود و به همین دلیل مدت زمانی که غذا به منظور عمل هضم توسط آنزیم‌های معده و شیره‌های گوارشی در معده می‌ماند نیز افزایش پیدا می‌کند و ثانیاً در اثر تشریح بیشتر اسید و آنزیم‌های گوارشی در طولانی مدت، مخاط داخلی معده دچار آسیب می‌شود، گفتنی است درشتی قطعات غذای بلعیده شده حتی می‌تواند موجب دیسفاژی (dysphagia) شود.

مغذی موجود در بلوبری به مبارزه با استرس کمک می‌کند و باعث می‌شود که پاسخ به استرس در بدن شما بهبود پیدا کند.

همچنین عاملی طبیعی برای کشتن سلول‌های استرس است.

پسته

پسته می‌تواند عاملی برای تولید هورمون‌های شادابی در بدن باشد و شما را از لحاظ ذهنی آرام و ریلکس کند و در نتیجه یک میان وعده ضد استرس بسیار عالی است که هم‌زمان فشار خون و ضربان قلب را نیز تنظیم می‌کند.

شکلات تلخ

مصرف شکلات تلخ باعث می‌شود که سطح استرس در بدن کاهش پیدا کند و هورمون کورتیزول که عامل اصلی استرس است را نیز در

بدن کم کرده و فشار خون را تنظیم می‌کند.

شیر

شیر سرشار از ویتامین D بوده که باعث افزایش حس شادایی می‌شود و اثرات ترس و استرس را دور می‌کند.

دانه‌ها

دانه‌های مختلف مانند دانه کدو تنبل، دانه آفتاب‌گردان و بذر کتان همگی سرشار از منیزیم هستند که یک ماده معدنی بوده و احساسات و عواطف افراد را تنظیم می‌کند و باعث کاهش افسردگی، خستگی و بی‌قراری در آن‌ها می‌شود.

ویتامین D است که این ماده مغذی فواید زیادی برای بدن دارد، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد، ضد التهاب است و روحیه شما را شاد کرده و از افسردگی دورتان می‌کند.

چای سبز

چای سبز را باید جایگزین قهوه و چای سیاه کنید. به دلیل این که یک ماده سالم و آرامش بخش بوده و مهم‌تر از همه اینکه تشنگی شما را نیز برطرف می‌سازد.

چغندر

چغندر می‌تواند یک ماده سالم برای بدن باشد و ویتامین رسائی بالایی دارد. به‌علاوه اینکه استرس را از شما دور می‌کند و باعث آرام شدن سیستم عصبی می‌گردد. همچنین برای فراموشی، خستگی، بی‌خوابی و مشکلات ذهنی هم بسیار مناسب است.

زرزچوبه

کافی است که زرزچوبه را به عنوان ادویه به مواد غذایی که می‌خورید اضافه کنید تا با خواص ضد التهابی آن آرامش پیدا کنید و بتوانید حس مثبت را در خودتان افزایش دهید.

بابونه

بابونه به شدت استرس را از شما دور می‌کند، عاملی برای ریلکسی و آرامش است، خواب را تنظیم می‌کند و کیفیت آن را بالا می‌برد. به‌علاوه این که عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا خواهد بخشید.



مضرات خوردن چای با توت و خرما



کیلوکالی است. در حالی که برخی افراد ترجیح می‌دهند چای خود را با خرما، توت خشک و انجیر و ... میل کنند میزان کالری دریافتی آن‌ها برابر با ۵۰ الی ۶۰ کیلو کالری است.

برخی کارشناسان عقیده دارند که نباید خرما و توت را به همراه چای مصرف نمایند، زیرا قند این مواد هنگام تماس با آب جوش و یا چای داغ جذب بدن می‌شود و اما انرژی آن‌ها جذب بدن نمی‌شود و مزایای آن‌ها از بین می‌رود.

البته این نظریه به کارشناسی زیادی نیاز دارد و از نظر علمی ثابت نشده است زیرا قند خرما، توت و انجیر بیشتر از نوع فروکتوز است که قندی طبیعی می‌باشد و در صورت جذب بدن خطری برای آن ندارد. البته در مصرف این مواد خوراکی باید اعتدال را رعایت نمود زیرا کالری بالای آن‌ها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.

از طرفی اگر قند موجود در خرما در تماس با آب جوش و چای جذب بدن شود باید این سؤال را پرسید که چگونه بخش عمده کالری که از مواد قندی است و مبنای انرژی را بودن آن است جذب بدن می‌شود اما انرژی آن جذب نمی‌شود؟ این فرضیه را می‌توان به سادگی انکار نمود. برای تهیه شیره خرما، شیره انجیر، شیره توت و شیره انگور که دارای تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی خود میوه‌ها هستند از روش جوشاندن و تصفیه میوه‌ها استفاده می‌شود. جوشاندن باعث خروج

مصرف توت و خرما در کنار چای باعث بالا رفتن قند و در نهایت دیابت می‌شود. متأسفانه برخی از مردم برای باورند که مصرف توت یا خرما به جای قند می‌تواند از بالا رفتن میزان قند خون جلوگیری کند.

به گزارش مشرق، چای و قهوه از نوشیدنی‌های محبوب تمام کشورهای دنیا هستند که بسیاری از افراد آن‌ها را با طعمی شیرین می‌پسندند. ما ایرانی‌ها نیز اغلب عادت داریم که چای را با شیرینی بخوریم. اما همان‌طور که می‌دانیم قند و شکر مفید نیست و موجب آلزایمر، پوسیدگی دندان و دیابت و بیماری‌های دیگر می‌شود.

برخی از افراد خرما و توت را جایگزین قند و شکر می‌کنند؛ خرما و توت و انجیر دارای میزان زیادی قند از نوع فروکتوز هستند که مصرف آن‌ها برای افراد دیابتی نیز ضرری ندارد.

یعنی به راحتی جذب بدن می‌شود، اما کالری این مواد مانند قند است یعنی به ازای مصرف هر یک گرم از آن‌ها، ۴ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسد، بنابراین مصرف بیش از اندازه آن‌ها، مانند قند و شکر برای بدن عوارضی در پی دارد. هر چه قند تقریباً ۳ گرم وزن دارد. اگر فرض کنیم که هر یک گرم قند ۴ کیلو کالری انرژی فراهم می‌کند انرژی دریافتی بدن با خوردن ۳ حبه قند برابر ۱۲