

# عوامل مهم تغذیه ای را بشناسیم



گفت در ماهی های پرورشی که در رودخانه و دریاچه ها پرورش پیدا می کنند امگا ۳ وجود ندارد. خواص فوق العاده این ماده علاوه بر پیشگیری از بیماری های قلبی و عملکرد بهتر سیستم مغزی، شنوایی و بینایی، خاصیت اتنی اکسیدانی است.

ماده دیگر ویتامین B2 یا ریوفلاوین است که در علم تغذیه، شاخص کیفیت غذا نامیده می شود. اگر میزان این ویتامین در غذای روزانه یک فرد کافی باشد به احتمال زیاد بقیه مواد غذایی را به اندازه دریافت کرده است. ویتامین B2 عمدتاً در شیر تازه وجود دارد، به طور کلی هر چقدر غذا تازه تر باشد حاوی اتنی اکسیدان ها بیشتر است. عضو حیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد املاحی که خاصیت اتنی اکسیدانی دارند کرد: «مغذی و بینایی، خاصیت اتنی اکسیدانی دارند و می توانند اتنی اکسیدانی را در بدن هم تولید کنند. به همین دلیل تمام غذاها باید تا جای که ممکن است تازه باشند. مواد را مصرف می کنند.»

در این مورد با سایر این نوشیدنی ها مگر با دارا آور هستند. مصرف جای و قهوه زیاد عملاً باعث می شود بالانس یا موازنه آب و املاح به هم بخورد. هر گونه هم خوردن بالانس آب و املاح استرس اکسیداتیو را در بدن افزایش می دهد. پتانسیل جای، کافئین که در قهوه وجود دارد اگر به میزان زیاد مصرف شود به شدت آسیب رسانی را افزایش می دهد. همچنین مصرف نوشیدنی های گازدار که قند بالا و اسید فسفریک و کافئین دارند می تواند آسیب پذیری را بیشتر کند.

دکتر وفا بیان گفت: مردم تا جایی که ممکن است از مصرف این خوراکی ها به این شیوه پرین کنند و اجازه بدهند بدن کار خود را به درستی انجام دهد. سیستم ایمنی بدن ما بسیار هوشمند است و اگر ما درست از آن مراقبت کنیم و مواد غذایی که نیاز دارد از طریق خوراکی ها و مواد غذایی در وعده ها و میان وعده ها مصرف کنیم به طور صحیح تأمین کنیم به بدن کمک می کند در ماهی که حداکثر دفاع طبیعی را در مقابله آسیب های که وجود دارد ایجاد کند.

## افزایش طول عمر با مصرف پروتئین های گیاهی

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی عمر طولانی تری داشته باشند باید به جای پروتئین های حیوانی از نوع گیاهی آن استفاده نمایند. محققان دانشگاه تهران عنوان می کنند: «یافته های ما نشان می دهد مصرف پروتئین گیاهی به راحتی با جایگزینی به جای پروتئین های حیوانی قابل افزایش است و می تواند تأثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد.»

به گفته محققان، رژیم غذایی سرشار از پروتئین های گیاهی نظیر حبوبات، غلات کامل و مغز چغانت آجیلی با کاهش ریسک دیابت، بیماری قلبی و سکتو مرتب است در حالیکه رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی با بروز شماری از مشکلات سلامت مرتبط است. در این مطالعه، محققان ۲۲ محقق قبلی در مورد ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، سرطان و هر علت دیگری را در افراد بالای ۱۹ سال بررسی کردند. در طول مدت ۲۲ سال، بالغ بر ۱۱۳ هزار مرگ در بین بیش از ۷۱۵ هزار شرکت کننده حاضر در مطالعه روی داده بود. مصرف زیاد تمام پروتئین ها با کاهش ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط بود. مصرف پروتئین گیاهی ۸٪ کاهش خطر مرگ ناشی از هر علت و کاهش ۱۷٪ خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی همراه بود. مصرف پروتئین حیوانی با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی با سرطان ارتباط معناداری نداشت.

نتایج همچنین نشان داد دریافت ۳ درصد انرژی بیشتر از پروتئین های گیاهی با کاهش ۵ درصدی ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط است. «احمد اسماعیل زاده»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه تهران، در این باره می گوید: «دلایل احتمالی مربوط به تأثیرات مفید پروتئین های گیاهی شامل کاهش فشارخون، کلسترول و میزان قند خون است که به کاهش ریسک مشکلاتی نظیر بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ کمک می کند.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند اما به افزایش مصرف پروتئین های گیاهی هم اذعان می کنند.

## چای ماچا چیست؟ خواص چای ماچا برای بدن

تمام مواد مغذی از کل برگ است. در حقیقت با یک تخمین، تعداد کاتچین های خاص در چای ماچا تا ۱۳۷ برابر بیشتر از انواع دیگر چای سبز است. مصرف چای ماچا در رژیم غذایی شما می تواند میزان مصرف اتنی اکسیدان را افزایش دهد، که ممکن است به جلوگیری از آسیب سلولی کمک کرده و حتی خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن را کاهش دهد.

**محافظة از کید:** یک بید برای سلامتی بسیار حیاتی است و نقش مهمی در بیرون راندن سموم متابولیس داروها و پردازش مواد مغذی دارد. برخی از تحقیقات نشان داده اند که چای ماچا ممکن است به سلامت کمک شما کمک کند. **تقویت عملکرد مغز:** برخی تحقیقات نشان می دهد که چندین مؤلفه موجود در چای ماچا می تواند به تقویت عملکرد مغز کمک کند. چای ماچا حاوی مقادیر غلیظ تر کافئین نسبت به چای سبز است. مطالعات متعدد، مصرف کافئین را به بهبود عملکرد مغز مرتبط کرده است. چای ماچا همچنین حاوی ترکیبی به نام الانیان است که اثرات کافئین را تعدیل می دهد، هوشیاری را تقویت می کند و به جلوگیری از افت انرژی که می تواند در پی مصرف کافئین ایجاد شود کمک می کند. همچنین نشان داده شده است که الانیان باعث افزایش فعالیت موج آلفا در مغز می شود، که ممکن است به جلوگیری از کاهش سطح استرس کمک کند.

**جلوگیری از سرطان:** چای ماچا حاوی مقادیر زیادی اپی گالو کاتچین -۳-گالات (EGCG) است، نوعی کاتچین است که به نظر می رسد دارای خواص ضد سرطان قدرتمند است. لوله های آزمایشی و مطالعات حیوانات نشان داده اند که کاتچین موجود در کونیا می توانند رشد سلول های سرطانی را مهار کنند.

## میوه ای برای رفع تشنگی و کاهش دمای بدن

ویتامین های موجود در **تمر هندی**، میزیم، پتاسیم، آهن، کلسیم، فسفر، ویتامین B1، تیامین، ویتامین B2، ویتامین B3 (نیاسین) به غیر از مسوراد بالا، ماده های مقوی دیگری زیرا ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B6، فولات، ویتامین B5، مس و سلنیوم در این میوه موجود است. برخی از برترین فواید تمر هندی، کاهش وزن، مراقبت در برابر سرطان و افزایش سلامت گوارشی هستند. این میوه شاملان با داشتن ویتامین های مثل ویتامین B1، اتنی اکسیدان های مثل کاروتن؛ و مواد معدنی مثل میزیم و پتاسیم، معدنی از مواد مقوی است.

این گیاه دارای خواص ضد درد، ضد باکتری و ضد ویروسی است و برای نابود کردن انگل ها و کرم های بدن مفید است. در بررسی های فیزیکی میوه نشان داده شده است که حضور رسیاری از ترکیبات فعال مثل ترکیبات فنلی همچنین اسید های چرب ضروری مثل آلفا لینولیک اسید و لینولیک اسید در درانه، ریشه و حتی برگ این درخت به علت خواص درمانی بالایی که دارد مورد توجه است. برخی از بهترین خواص تمر هندی، کاهش وزن، مراقبت در برابر سرطان و افزایش سلامت گوارشی هستند. این میوه همچنین تازه به دست ما برسد.

احتمالاً اثر حفاظتی به واسطه حضور ترکیبات اتنی اکسیدان مثل ویتامین C، فنلی موجود در شیره تمر هندی است که باعث کاهش رادیکال های آزاد تولید شده حین ایسکمی مغزی میشود.

**نکته پایانی** تنها اثراتی که در خصوص استفاده تمر هندی موجود است این است که این میوه، فشار خون را کاهش میدهد و رقیق کننده خون است در صورت استفاده این میوه و بعد وقوع حادثه ای که منجر به خون ریزی شود، بند آوردن خون ریزی کار سختی است. همچنین در صورتی که آسپرین یا داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید، از استفاده بیش از حد تمر هندی جلوگیری کنید.

**درمان ریزش موها با سرکه سیب** علاوه بر درمان همه جانبه موها به خصوص ریزش مو، سرکه سیب می تواند منجر به تحریک رشد مو در برخی موارد نیز شود.

**سرکه سیب یک شامپوی فوق العاده** سرکه سیب یک تمیز کننده فوق العاده قوی برای موهای شماست. همچنین بدون از بین بردن روغن و چربی طبیعی موها مواد اضافی را از پوست سر و مو پاک می کند.

**درمان خارش و پوست سر** سرکه سیب یک ضد قارچ و ضد باکتری قوی است که موجب التیام و درمان خارش و خشکی پوست سر می شود. **درمان خوره** سرکه سیب با نرم کردن موها از مو خوره و شکنندگی پایین مو جلوگیری می کند. حال که با معجزات سرکه سیب آشنا شدید می توانید از آن در حمام استفاده کنید. هر میزانی که موهایتان نیاز دارد در هفته می توانید از سرکه سیب بعد از شامپو کردن موهایتان استفاده کنید. بعد از شامپو زدن موهایتان سران را با سرکه سیب بشویید و یک الی دو دقیقه بگذارید روی موهایتان بماند و سپس موهایتان را خوب آبکشی کنید.

## ماهی صدمات ناشی از آلودگی هوا بر مغز زنان را خنثی می کند

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی می تواند به خنثی کردن آسیب های ناشی از آلودگی هوا به مغز کمک کند. محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافتند زنان مسنی که به طور منظم ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می کردند مقاومت بهتری در مقابل تأثیرات نوروژنیک آلودگی هوا داشتند.

دکتر «کاهی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مشخص شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ با التهاب مقابله کرده و ساختار مغز را در افراد مسن حفظ می کند. همچنین آسیب ناشی از مواد سمی نظیر سرب و جیوه را به مغز کاهش می دهد.» در این تحقیق بیش از ۱۳۰۰ زن با میانگین سنی ۷۰ سال در برنامه ای را در مورد رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و سابقه پزشکی شأن تکمیل کردند. هیچ یک از زنان در ابتدای مطالعه دچار زوال عقل نبودند. سپس اسکن مغز شرکت کنندگان هم گرفته شد. به گفته وی، «ماهی منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ است. یافته های ما نشان می دهد که میزان بالاتر اسیدهای چرب امگا ۳ در خون به دلیل مصرف ماهی موجب حفظ حجم مغز زنان با افزایش سن می شود و احتمالاً محافظتی در مقابل تأثیرات سمی آلودگی هواست.»



**گروه تغذیه و سلامت -** ماچا یک نوع چای سبز پودری است. چای ماچا از جمله نوشیدنی های پر طرفدار در چین و آسیا است. ماچا نوشی پودر بدست آمده از چای سبز است که علاوه بر خواص چربی سوز، بو و رنگ بسیار خوبی دارد. ماچا نوعی چای سبز است که صدها سال است در چین و ژاپن از آن استفاده می کنند. بر گه ها به پودری تبدیل می شوند که بسیار قوی تر از چای معمولی است.

**چای ماچا چگونه ساخته شده است؟** حدود ۲ هفته قبل از برداشت محصول، کشاورزان ساختارهایی در اطراف گیاهان ایجاد می کنند تا روی آنها نسایه بیندازند و تقریباً در تاریکی باقی می مانند. این کار تولید کلروفیل را افزایش می دهد. میزان اسید آمینه را تقویت می کند و رنگ سبز تیره تر می دهد. پس از آن اسیدها را با آب جوشانده و تصفیه می کنند. این باعث می شود برگ ها نرم تر و شیرین تر شوند. بعد از برداشت، برگ ها چای به سرعت بخارپز می شوند، سپس خشک می شوند و به مدت ۲۰ دقیقه در فرهای گرم قرار می گیرند. سپس کارگران ساقه ها، شاخه ها و سایر قسمت های غیر ضروری را برداشته و برگ ها را به صورت پودر خرد می کنند.

**خواص چای ماچا:** در اینجا فواید سلامتی چای ماچا وجود دارد که همه آنها را بررسی می کنیم. **سرشار از اتنی اکسیدان:** چای ماچا سرشار از کاتچین است، طیفی از ترکیبات گیاهی در چای که به عنوان اتنی اکسیدان طبیعی عمل می کنند. اتنی اکسیدان ها به ثبات رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند، رادیکال های آزاد مضر ترکیباتی هستند که می توانند به سلول های آسیب رسانده و باعث بیماری مزمن شوند. هنگامی که پودر ماچا را به آب گرم برای تهیه چای اضافه می کنید، چای حاوی

### د که مطبوعات

### اقتصاد کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

### صرف

دیار چوربه

دیار چوربه

### اقتصاد کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

### صرف

دیار چوربه

دیار چوربه

### اقتصاد کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

### اقتصاد کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

### صرف

دیار چوربه

دیار چوربه

### اقتصاد کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

نمایشگاه بین المللی گردشگری و تفریحی کیش

# تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

# کیش نوش