از آویشن، سرخارگل، پونه تا بابونه، دارچین، زنجبیل؛

گیاهان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت – استفاده از گیاهان دارویی و ادویه ها روشی ساده برای بهبود عطر و طعم غذاهای مختلف است. اما این محصولات می توانند برای اهداف درمانی مانند تقویت سیستم ایمنی بدن نیز استفاده شوند.

نسخه گیاهی برای تقویت سیستمی ایمنی بدن

چه با فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا مواجه باشید یا به طور کلی تقویت سلامتی خود را هدف قرار داده باشید، حفظ قدرت سیستم ایمنی به ویژه در حال حاضر که با بحران همه گیری بیماری کووید-۱۹ نیز مواجه هستیم، اهمیت دارد. سیستم ایمنی مسئول پیشگیری و مبارزه با عفونت ها است و زمانی که از قدرت لازم برخوردار باشد، احتمال دفع بیماری ها نیز بیشتر می شود.

البته باید به این نکته توجه داشت که برای حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن خود و مبارزه با بیماری ها تنها نباید به گیاهان دارویی متکی بوده و دریافت برخی ویتامین ها و مواد معدنی به میزان لازم، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی و انجام ورزش نیز باید مورد توجه قرار بگیرند. شستشوی منظم دست ها و پرهیز از تماس با افرادی که ممکن است بیمار باشند نیز از بهترین و ساده ترین روش ها برای کاهش خطر ابتلا به بیماری هستند. برخی گیاهان دارویی ممکن است فواید بیشتری برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما داشته باشند. در ادامه با برخی از بهترین گزینه ها در این زمینه بیشتر آشنا می شویم.

اکیناسه (سرخارگل)

اکیناسه یا سرخارگل یک گیاه دارویی با کاربردهای مختلف است. با توجه به نتیجه گزارش های بخش تحقیقات در مانت سایناى، اکیناسه از خواصی برخوردار است که می تواند درد را تسکین داده و التهاب را کاهش دهد. افزون بر این، اکیناسه از خواص ضد ویروس و آنتی اکسیدانی سود می برد. بر همین اساس، اکیناسه یک گیاه دارویی ایده آل برای پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن و تقویت عملکرد آن است.

یک بررسی سیستماتیک که در سال ۲۰۰۶ در Cochrane Library منتشر شد، نشان داد که مصرف اکیناسه بلافاصله پس از ظهور علائم سرماخوردگی مانند آبریزش و گرفتگی بینی، می تواند به کاهش مدت زمان و شدت بیماری کمک کند. با این وجود، پژوهشگران به این نکته اشاره داشتند که نتایج در تمام مطالعاتی که آنالیز کرده بودند، مشابه نبودند. یک بررسی سیستماتیک دیگر در سال ۲۰۲۰ که در نشریه Advances in Integrative Medicine منتشر شد، نشان داد که اکیناسه می تواند برای درمان عفونت های تنفسی حاد مفید باشد اگر از آن بلافاصله پس از ظهور علائم بیماری استفاده شود. این به دلیل آن است که اکیناسه می تواند سطوح سیتوکین های پیش التهابی که با التهاب و عفونت های تنفسی مرتبط هستند را کاهش دهد. ترکیبات فعال اصلی در اکیناسه شامل آلکیلامیدها، مشتقات اسید کافئیک و پلی ساکاریدها هستند که مسئول خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد التهابی این گیاه هستند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که عصاره اکیناسه می تواند سلول های ایمنی به نام ماکروفاژها را فعال کرده و همچنین بیان مولکول های التهابی به نام سیتوکین ها را تعدیل کند.

دارچین

آنتی اکسیدان ها از بدن در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از فعالیت رادیکال های آزاد محافظت می کنند. دارچین سرشار از آنتی اکسیدان های قدرتمند، مانند پلی فنول ها است. دارچین نشان داده است که از خواص ضد باکتری، ضد ویروس و ضد قارچ سود می برد. روغن دارچین از خواص ضد باکتری برخوردار است. این روغن توانایی خود در مهار رشد برخی باکتری ها از جمله لیستریا و سالمونلا را نشان داده است. یکی از مزایای روغن دارچین این است که برخلاف آنتی بیوتیک ها موجب شکل گیری مقاومت نمی شود. همچنین، روغن دارچین نشان داده است که می تواند در درمان عفونت های تنفسی ناشی از قارچ ها موثر عمل کند. دارچین حاوی ترکیب فعالی به نام سینامالدئید است که ممکن است به مبارزه با انواع مختلف عفونت کمک کند.

براساس نتایج مطالعات منتشره در پاب مد دارچین از خواص ضد التهاب نیز برخوردار است. التهاب به بدن در مبارزه با عفونت ها و ترمیم آسیب بافتی کمک می کند، اما التهاب بیش از حد و مزمن می تواند اثری معکوس داشته و به بافت های بدن آسیب برساند. آثار ضد میکروبی دارچین ممکن است به پیشگیری از پوسیدگی دندان و کاهش بوی بد دهان نیز کمک کند.

آویشن

دریافت تمام ویتامین های مورد نیاز بدن در هر روز می تواند چالش برانگیز باشد. آویشن سرشار از ویتامین C و منبع خوبی برای ویتامین A است. همچنین، این گیاه دارویی منبع خوبی برای مواد معدنی مس، آهن، و منگنز و همچنین فیبر است که تمام این مواد مغذی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک کنند.

در یکی دیگر از گزارش های پاب مد اشاره می شود: آویشن از خواص ضد میکروبی قوی به واسطه وجود ترکیبات تیمول و کارواکرول سود می برد که مسئول رایحه خاص این گیاه نیز هستند. از دیگر ترکیبات موجود در آویشن که از خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی برخوردار هستند می توان به فلاونوئیدها اشاره کرد. آویشن می تواند به مبارزه با عفونت ها، به ویژه آنهایی که در دستگاه تنفسی شکل می گیرند مانند برونشیت و ورم لوزه کمک کند.

زنجبیل

زنجبیل فواید سلامت مختلف از جمله تقویت سیستم ایمنی را ارائه می کند. خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی زنجبیل می توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند. جینجرول ترکیب فعال موجود در زنجبیل نقشی کلیدی در این زمینه ایفا می کند. مطالعه ای که در ژوییه ۲۰۱۱ در نشریه Official Journal of the Balkan Union of Oncology منتشر شد، نشان داد که زنجبیل ممکن است به مهار برخی انواع سرطان نیز کمک کند. زنجبیل با فعال کردن سیستم ایمنی می تواند به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک کرده، سلول های سرطانی موجود را نابود کرده و از پخش شدن تومور جلوگیری کند. همچنین، زنجبیل به کاهش التهاب کمک می کند که می تواند خطر ابتلا به برخی انواع سرطان را کاهش دهد. افزون بر این، زنجبیل از خواص بار دیگر کورکومین بیشترین نقش را در این زمینه ایفا می کند. برخی مطالعات نشان داده اند که زردچوبه می تواند در تقویت گلبول های سفید که به سیستم ایمنی در مبارزه با عوامل بیماری زا کمک می کنند نقش داشته باشد. مشخص شده است که زردچوبه به تنظیم ارتباط بین گلبول های سفید خون با سیستم ایمنی و دیگر قسمت های بدن کمک می کند که افزایش کارایی سیستم ایمنی را در پی دارد.

بابونه

مطالعه ای که در نشریه Journal of Agricultural and Food Chemistry منتشر شد، نشان داد که نوشیدن چای بابونه به تقویت ترکیبات ضد باکتری در بدن کمک می کند.

چای بابونه سرشار از ترکیبات فنولی است که به تقویت سیستم ایمنی و محافظت از بدن در برابر عوامل بیماری زا کمک می کنند. همچنین، ترکیبات موجود در آن ممکن است به کاهش التهاب و تقویت فعالیت ضد باکتری کمک کنند.

برخی مطالعات نیز نشان داده اند که آپی ژنین موجود در چای بابونه می تواند سلول های سرطانی، به ویژه در دستگاه گوارش، پستان، پوست، پروستات و رحم را هدف قرار دهد. افزون بر این، مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ با حضور ۵۳۷ شرکت کننده نیز نشان داد که مصرف منظم چای بابونه به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان تیروئید و بیماری خوش خیم تیروئید را کاهش می دهد.

اُرگانو (پونه کوهی)

باور بر این است که افزودن برگ های تازه اُرگانو یا روغن این گیاه دارویی به رژیم غذایی روزانه می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. نتایج یک مطالعه نشان داده که به ازای هر گرم وزن، فعالیت آنتی اکسیدانی اُرگانو می تواند ۴۲ برابر بیشتر از سیب، ۳۰ برابر بیشتر از سیب زمینی، ۱۲ برابر بیشتر از پرتقال و ٤ برابر بیشتر از بلوبری باشد زیرا این گیاه سرشار از ویتامین های A و C است.

مطالعه ای که در نشریه the Journal of Nutrition منتشر شد، نشان داد که مصرف گیاهان دارویی، مانند اُرگانو ممکن است نقش چشمگیری در افزایش دریافت آنتی اکسیدان های گیاهی داشته و حتی منبع بهتری برای دریافت آنتی اکسیدان ها نسبت به گروه های غذایی دیگر مانند میوه ها، توت ها، و سبزیجات باشد. اُرگانو از خواص ضد باکتری و ضد التهاب نیز سود می برد.

کارواکرول و تیمول ترکیبات اصلی موجود در روغن اساسی اُرگانو هستند که ممکن است از خواص ضد میکروبی برخوردار باشند. مطالعه ای آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که این دو ماده از تکثیر سویه های مختلف باکتری استافیلوکوک اورئوس در گوشت و محصولات لبنی پیشگیری می کنند. با توجه به نگرانی ها درباره مقاوم شدن بیماری ها در برابر آنتی بیوتیک ها، پژوهشگران تست های آزمایشگاهی را برای بررسی آثار روغن اُرگانو بر میکروب های مختلف که به این داروها واکنش نشان نمی دهند، انجام داده اند. روغن اُرگانو فعالیت ضد باکتری چشمگیر در برابر چند نمونه از این میکروب ها را نشان داده است، از این رو، به نظر می رسد مواد موجود در اُرگانو می توانند به مبارزه با بیماری هایی که به آنتی بیوتیک ها واکنش نشان نمی دهند، کمک کنند. در شرایطی که این آزمایش ها نشان می دهند ترکیبات موجود در اُرگانو ممکن است از خواص ضد باکتری برخوردار باشند، اما این به معنای آن نیست که مصرف اُرگانو از عفونت ها پیشگیری خواهد کرد.

روش مصرف گیاهان فوق:

می توانید به صورت دمنوش، روزانه میل کنید. همچنین می توانید زردچوبه را داخل کپسول های خالی بریزید و هر روز، یک یا دو کپسول میل کنید. برخی از این گیاهان، به صورت عرقیجات نیز در دسترس هستند و بعضاً به شکل دارو نیز در داروخانه ها عرضه می شوند. توصیه می شود قبل از مصرف هرگونه ماده دارویی و گیاهی با پزشک تان مشورت کنید.

راست و دروغ معجزه لاغری با خوراکی‌های خاص

گروه تغذیه و سلامت – چاقی و مسئله کاهش وزن برای افرادی که دارای وزن بالا و غیر طبیعی هستند، معضلی است که گاهی هزینه‌های هنگفتی از طرف مردم، جهت رفع آن صرف می‌شود.

نداشتن اعتماد به نفس کافی، دست و پنجه نرم کردن با برخی از بیماری‌های قلبی – عروقی و در معرض ابتلا قرار گرفتن مقابل بیماری‌های مختلف از جمله عوارض چاقی و نداشتن تناسب اندام به شمار می‌رود.

در حال حاضر تبلیغات عجیب و غریب فراوانی درباره رفع چاقی و معضل اضافه وزن در برخی از رسانه‌ها منتشر شده که از جذابیت و فریبندگی خاصی برخوردار بوده و جزو تبلیغات پرطرفدار و پر مخاطب در سراسر دنیا محسوب می‌شود.

ماده غذایی که بتواند به تنهایی موجب لاغری شود، وجود ندارد

علی میلانی بناب، متخصص سیاست‌های غذا و تغذیه و عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران اظهار کرد: باید در نظر داشته باشید که هیچ ماده غذایی و خوراکی که بتواند به تنهایی و با عدم رعایت رژیم غذایی مناسب موجب لاغری و کاهش وزن شود، وجود ندارد.

او افزود: تبلیغات عجیب و غریب مصرف برخی از مواد غذایی و تاثیر معجزه آسای آن‌ها برای لاغری سریع و کاهش وزن صحت علمی ندارد و تحقق این امر مستلزم اصلاح وضعیت تغذیه افراد و تعیین رژیم مناسب غذایی برای آن‌ها خواهد بود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: به ازای ذخیره هر کیلو بافت چربی در بدن افراد، حدود ۷ هزار و ۵۰۰ کیلو کالری در بدن انرژی ذخیره می‌شود، بر این اساس، انرژی از بین نرفته و تنها از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شود.

میلانی گفت: برای اثرگذاری مواد غذایی که از آن‌ها به عنوان لاغر کننده یاد می‌شود باید شرایط از بین بردن بافت‌های اضافی چربی را مساعد کرد، در واقع نباید به تبلیغات فریبنده‌ای مثل لاغری سریع اهمیت داد.

او بیان کرد: رویکردهای جدید موضوع کاهش وزن، رویکردهای تک بعدی که بخواهند با یک یا دو ماده غذایی منجر به لاغری فرد شوند، نبوده و در اصل به جای آن از عنوان الگوهای غذایی استفاده شده و در قالب یک الگوی تغذیه‌ای و سبک زندگی از آن یاد می‌شود.

اصلاح سبک غذایی، امری مهم در سلامت جسم و روح

عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران تاکید کرد: افراد با داشتن سبک زندگی و عادات غذایی صحیح، ضمن انجام فعالیت‌های روزانه خود به طور منظم‌تر و اصولی‌تر، خواب منظم‌تری هم داشته و فعالیت‌های اجتماعی آن‌ها نیز بهتر و منسجم‌تر پیش می‌رود.

میلانی بیان کرد: افراد چاقی که تمایل به کاهش وزن دارند، نمی‌توانند توقع داشته باشند که رژیم غذایی پر چرب و همچنین تحرک کم و فعالیت فیزیکی ضعیفی داشته و پس از آن بتوانند با استفاده از برخی مواد غذایی دیگر وزن خود را کاهش داده و در نهایت لاغر شوند.

او افزود: برای داشتن یک الگوی پایدار منظم و دائمی در مقوله کاهش وزن و داشتن تناسب اندام، باید مواد غذایی که در بخش ریز مغزی‌ها با کالری پایین قرار می‌گیرند را در الگوی تغذیه‌ای خود بگنجانیم و به صورت مستمر و مداوم آن را دنبال کنیم.

این پزشک متخصص سیاست‌های غذا و تغذیه ادامه داد: گنجاندن سبزیجات و میوه‌جات در برنامه رژیم غذایی به مقدار فراوان و همچنین حذف مواد غذایی فرآوری شده مثل نوشابه و انواع چیپس و پفک را در دستور برنامه غذایی خود قرار داده و در کنار این موارد، فعالیت فیزیکی بدن‌مان را هم افزایش دهیم.

لاغر شدن، راهی کوتاه مدت ندارد

میلانی یادآوری کرد: کاهش وزن امری است که به مرور محقق می‌شود و داشتن توقع اثرگذاری مصرف برخی از خوراکی‌ها و میوه‌ها باور غلطی است که در قالب پیام‌های خوش رنگ و لعاب تبلیغاتی به خورد مخاطبان داده شده است و به مرور باید آن‌ها را اصلاح کرد.

او گفت: انسولین یک هورمون نگهدارنده چربی است و افراد با مشورت پزشک معالج خود هر چقدر که سرعت ورود قند از دستگاه گوارش را کنترل کرده و ورود آن به خون را کاهش بدهند، به مفهوم این است که با ترشح بیش از اندازه انسولین در جریان خون مواجه نخواهد شد و به این ترتیب هر چقدر ترشح انسولین را با مصرف غذاهای مغایر با رژیم غذایی، تحریک کنیم، به طور عملی فرصت کمتری برای سوزانده شدن چربی‌های اضافه بدن وجود دارد.

علل پوکی استخوان چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: سبک تغذیه‌ای غلطی که برخی از افراد در زندگی پیش گرفته‌اند، آن‌ها را با برخی از بیماری‌ها مثل پوکی استخوان روبرو می‌کند.

فرزانه خدایی منش، متخصص تغذیه اظهار کرد: بیماری پوکی استخوان زمانی در بدن فرد بروز پیدا می‌کند که تولید استخوان‌های جدید با مرگ استخوان‌های قدیمی برابر نمی‌شود و به همین علت میزان تراکم استخوان‌ها کاهش پیدا کرده و فرد به این بیماری مبتلا می‌شود. او افزود: عواملی که در ابتلا افراد به بیماری پوکی استخوان نقش دارند، مواردی چون عوامل هورمونی، سبک تغذیه و نوع آن، مصرف برخی از داروها مثل داروهای استروئیدی و همچنین کورتن‌ها را در بر می‌گیرند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: سبک زندگی و شغلی که افراد به آن اشتغال دارند نیز در ابتلای آن‌ها به بیماری پوکی استخوان بسیار تاثیر گذار است.

زنان، قربانیان اصلی پوکی استخوان

خدایی منش بیان کرد: زنان به دلیل ساختار بدنی و فرایندهای گوناگونی که در دوره‌های مختلف زندگی با آن روبرو هستند، بیشتر از مردان در معرض ابتلا به بیماری پوکی استخوان قرار دارند.

او گفت: خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان افراد بزرگسال و مسن را بیش از سایر گروه‌ها مورد تهدید قرار می‌دهد و دور ماندن از این خطر مستلزم داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب است.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: از نظر نژاد میتوان گفت که افراد سفید پوست بیش از سایر افراد به بیماری پوکی استخوان مبتلا می‌شوند و همچنین افرادی که جثه کوچکتری دارند، در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

پوکی استخوان و نقش غیر قابل انکار ژنتیک در این بیماری

خدایی منش گفت: داشتن سابقه خانوادگی و ژنتیک در احتمال ابتلا به پوکی استخوان نقش قابل تاملی دارد و در صورتی که پدر، مادر، خواهر یا برادر فرد به این بیماری مبتلا باشند، احتمال ابتلا فرد نیز بیشتر می‌شود. او تصریح کرد: از جمله علائم بیماری پوکی استخوان، میتوان به علائمی مثل بروز درد در ناحیه مفاصل، مشکل در ایستادن و صاف نشستن و همچنین کوتاه شدن قد در گذر زمان و همچنین شکسته شدن استخوان‌ها با کوچکترین و ساده‌ترین ضربه اشاره کرد.

این متخصص تغذیه یادآوری کرد: بیماری پوکی استخوان به خودی خود دردناک نبوده و با آسیب دیدن و شکسته شدن استخوان‌ها و دردی که ایجاد می‌شود، موجب اذیت و آزار فرد خواهد شد.

خدایی منش افزود: بهبود شکستگی‌ها و جوش خوردن استخوان در افرادی که دچار بیماری پوکی استخوان هستند با کندی صورت می‌گیرد و حتی در مواردی هم استخوان شکسته شده بهبود پیدا نخواهد کرد.

او ادامه داد: تغییرات هورمونی که در ساختار بدنی زنان ایجاد می‌شود، به طور مستقیم روی تراکم استخوان‌های زنان تاثیر گذاشته و آن‌ها را با بیماری پوکی استخوان روبرو می‌کند.

این متخصص تغذیه یادآوری کرد: ترشح هورمون استروژن برای ساخت استخوان‌های سالم بسیار ضروری است و با افزایش سن در زنان، سطح این هورمون با کاهش شدیدی مواجه شده و همین امر موجب کاهش سطح تراکم استخوان‌های بدن می‌شود.

نقش ورزش در تقویت استخوان‌ها

خدایی منش اضافه کرد: بروز یائسگی زودتر از موعد و همچنین برداشتن رحم پیش از ٤٥ تا ٥٠ سالگی، این زنان را بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان قرار خواهد داد.

او تاکید کرد: برخی از بیماری‌ها مثل پر کاری غدد پاراتیروئید، کاهش میزان هورمون‌های جنسی، اختلالات غدد فوق کلیوی و همچنین اختلالات غده هیپوفیز باعث ابتلا افراد به بیماری پوکی استخوان می‌شود. این متخصص تغذیه تصریح کرد: برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان میتوان از انواع حرکات ورزشی و به ویژه ورزش‌هایی که باعث تقویت ماهیچه‌ها می‌شوند، مثل شنا، پیاده روی، دویدن آرام و بالا رفتن از پله‌ها نام برد.

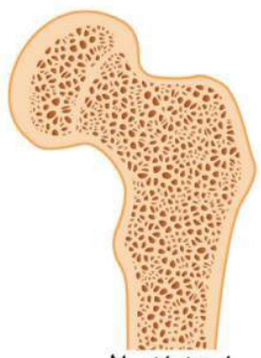
پرهیز از سیگار جهت افزایش تراکم استخوان‌ها

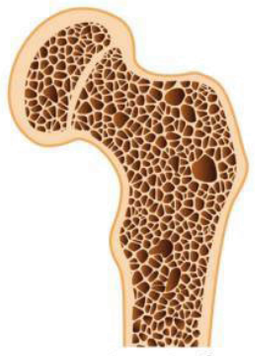
خدایی منش ترک سیگار و سایر محصولات دخانی را در جلوگیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان بسیار موثر خواند و گفت: ترک سیگار و الکل، تزریق داروهایی که خطر شکستگی استخوان‌ها را کاهش می‌دهند و استفاده از مکمل‌های حاوی کلسیم و ویتامین‌ها نیز برای پیشگیری از خطر پوکی استخوان بسیار مفید است.

او اضافه کرد: تامین ویتامین D مورد نیاز بدن، دریافت کلسیم کافی و ورزش، ۳ عامل مهم پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در سایر افراد به شمار می‌روند.

این متخصص تغذیه گفت: افرادی که سن آن‌ها بالای ۵۰ سال است و از لبنیات به درستی در رژیم غذایی روزانه خود بهره‌مند نمی‌شوند، باید با تجویز پزشک از مکمل‌های کلسیم استفاده کنند.

خدایی منش بیان کرد: مصرف سویا در رژیم غذایی روزانه برای تولید استروژن در بدن و جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان بسیار مفید است.


استخوان سالم


پوکی استخوان

اگر عینکی و سنگین وزن هستید از کلم غافل نشوید

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص طب سنتی گفت: کلم دارای طبع گرم و خشک بوده و مصرف آن برای درمان برخی از بیماری‌ها مفید است. محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی درباره کلم اظهار کرد: کلم در طب سنتی ایران دارای مزاج گرم و خشک است. او افزود: مصرف کلم نیم پخته خاصیت مسهل دارد، اما زمانی که به صورت کامل پخته شود تاثیر عکسی دارد و باعث انقباض شکم می‌شود. همچنین کلم در دیدگاه طب سنتی نفاخ بوده و برای معده‌های ضعیف مناسب نخواهد بود. حاجی حیدری با بیان اینکه کلم به دلیل کم کالری بودن برای کاهش وزن مناسب است، گفت: در طب سنتی کلم خاصیت ضد سرفه دارد و برای صاف کردن صدا مفید است. همچنین کلم در پاکسازی سیستم ادراری به خصوص کلیه‌ها نقش مهمی دارد. این متخصص طب سنتی تاکید کرد: کلم قرمز سرشار از مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، گوگرد، و ویتامین‌هایی مانند A، k و C است. آنتوسیانین موجود در آن خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارد که سلول‌های بدن را در مقابل آسیب رادیکال‌های آزاد حفظ کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

فواید درمانی کلم

حاجی حیدری درباره تاثیر مصرف کلم بر درمان بیماری‌ها گفت: مصرف کلم برای تقویت بینایی و حفاظت از شبکیه چشم در مقابل اشعه مفید است، فیبر موجود در آن از جذب کلسترول در روده‌ها جلوگیری کرده و خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد. کلم قرمز سرشار از ویتامین c است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته و در تسریع بهبودی و التیام زخم نیز موثر خواهد بود. این متخصص طب سنتی بیان کرد: از دیدگاه ابن سینا خوردن کلم برای لرزش مفید بوده و آب جوشانده آن به تنهایی یا همراه شنبلیله خرد شده و سرکه برای دردهای مفصلی و نقرسی سودمند است. او اضافه کرد: مطالعات مختلف نشان می‌دهند که کلم در کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی–عروقی، اختلالات مغزی و پیشگیری از سرطان بسیار مفید است. این متخصص طب سنتی درباره موارد منع مصرف کلم، اظهار کرد: توصیه می‌شود افراد دارای کم کاری تیروئید و زنان باردار در مصرف کلم احتیاط کنند. حاجی حیدری گفت: به علت وجود کلسیم در کلم این ماده غذایی برای استخوان سازی بسیار مفید است و می‌توان آن را در برنامه غذایی کودکان قرار داد.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹