

عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی؛ زنجبیل گزینه مناسب برای درمان بیماری التهاب روده

گروه بهداشت و سلامت-عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی گفت: از آنجا که التهاب و استرس اکسیداتیو از مهم ترین عوامل بروز بیماری التهابی روده هستند، زنجبیل می تواند گزینه مناسبی برای درمان کمکی این بیماری باشد.

بیماری التهابی روده یا Inflammatory bowel disease (IBD) با رشد روزافزونی در سراسر دنیا مواجه است، در حالی که علت آن مشخص نیست. به نظر می رسد "تحریک" نقش عمده ای را در بروز این بیماری ایفا می کند.

سعدیه ممتاز عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، گفت: با توجه به ناشناخته بودن مکانیسم (های) دخیل در بروز بیماری التهابی روده، انجام تحقیقات روی مسیری های مولکولی و سلولی که در بروز این بیماری نقش دارند، می تواند بر توسعه درمان سودمند و اثر گذار این بیماری کمک کننده باشد.

وی گفت: مطالعات بسیاری نشان داده است که زنجبیل (Zingiber officinale) یا توجه به اثرات قدرتمند آنتی اکسیدانی و ضد التهابی که دارد، می تواند در درمان بسیاری از بیماری های التهابی کمک کننده باشد.

به گفته عضو هیات علمی پژوهشکده جهاد دانشگاهی، زنجبیل گیاهی گلدار از خانواده زنجبیلیان است که زمین ساقه (ریزوم) آن به عنوان یک ادویه یا گیاه دارویی در طب سنتی مورد استفاده قرار می گیرد، این گیاه، بومی جنوب شرق آسیا است، ساقه های باریک و نئی مانند به همراه برگ های سبز زردی سبز براق دارد. همچنین، گل های آن سبز مایل به زرد یا لبه ای ارغوانی و لکه های گرم رنگ است که در تابستان از زمین ساقه بیرون می زند.

ممتاز گفت: زنجبیل اثرات قدرتمند آنتی اکسیدانی دارد و از آنجا که التهاب و استرس اکسیداتیو از مهم ترین عوامل بروز بیماری التهابی روده هستند، زنجبیل می تواند گزینه مناسبی برای درمان کمکی باشد.

وی با یادآوری این که اثرات ضد التهابی زنجبیل توسط سرکوب سیتو کین های التهابی نظیر α -TNF، IL-1 β ، IL-6 القا می شود، یادآور شد: زنجبیل با کاهش فعالیت مارکرهای استرس اکسیداتیو نظیر glutathione GSH و malondialdehyde MDA در کاهش آسیب های ناشی از افزایش استرس اکسیداتیو دخالت دارد و در بیمارانی که به التهاب روده مبتلا هستند، افزایش غلظت نیتریک اکسید (NO) نیز مشاهده شده که زنجبیل باعث کاهش غلظت این ماده می شود.

عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی گفت: زنجبیل با کاهش التهاب، ریسک ابتلا به سرطان های روده را در بیماران مبتلا به التهاب روده کاهش می دهد، بنابراین، زنجبیل می تواند در درمان بیماری التهابی روده سودمند باشد.



«اولانگ» و هم چای سبز «ماچا» ممکن است اکسیداسیون چربی را افزایش دهند و ممکن است به شعا در سوزاندن کالری اضافی در بخشی از یک برنامه ورزشی کمک کنند.

علاوه بر این، چای اولانگ و سبز خوردن بزرگ استفاده کند. به نوبه خود، این باکتری های دوستدار اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می کنند که ممکن است به بدن کمک کند تا به طور موثرتری از چربی ذخیره شده به عنوان انرژی استفاده کند و سطح قند خون طبیعی را حفظ کند.

زنجبیل
تصور می شود که زنجبیل خواص ویژه ای برای افزایش متابولیسم دارند. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می دهد که حل کردن ۲ گرم پودر زنجبیل در آب داغ و نوشیدن آن با یک وعده غذایی ممکن است به شما کمک کند تا ۳۳ کالری بیشتر از نوشیدن آب گرم به تنهایی بسوزانید. این نوشیدنی زنجبیل داغ همچنین ممکن است سطح گرسنگی را کاهش و احساس سیری را افزایش دهد.

سرکه سیب
سرکه سیب متابولیسم بدن را افزایش می دهد. مطالعات حیوانی نشان داده است که سرکه سیب به ویژه در افزایش میزان چربی سوزانده شده برای انرژی مفید است. به همین ترتیب، اغلب ادعا می شود که سرکه سیب باعث افزایش متابولیسم در انسان می شود، اما مطالعات کمی این موضوع را به طور مستقیم بررسی کرده اند.

سرکه سیب با کاهش سرعت تخلیه معده و افزایش احساس سیری به کاهش وزن کمک می کند. اگر تصمیم به مصرف سرکه سیب دارید، حتماً تنها ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید و هر قاشق سرکه سیب را در حداقل ۱ فنجان آب رقیق کنید تا خطر فرسایش دندان، آسیب به پوشش دستگاه گوارش و یا ابتلا به سایر عوارض جانبی بالقوه محدود شود.

آب
نوشیدن آب کافی یکی راه عالی برای هیدراته ماندن است. علاوه بر این، برخی از مطالعات نشان می دهند که نوشیدن آب ممکن است به طور خلاصه متابولیسم را ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش دهد. محققان خاطر نشان می کنند که حدود ۴۰ درصد از این افزایش مرتبط با سوزاندن کالری اضافی به منظور گرم کردن دمای آب و رساندن آن به دمای بدن است - که به عنوان گرمایی ناشی از آب شناخته می شود. پس از آن فقط ۴۰ تا ۹۰ دقیقه پس از نوشیدن آب باقی می ماند و قدرت اثر ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

معادل حدود ۳ فنجان قهوه مصرف می کنند، تا ۱۰۰ کالری اضافی در روز می بسوزانند. علاوه بر این، کافئین ممکن است به بدن برای سوزاندن چربی برای انرژی کمک کند، و به نظر می رسد به ویژه در افزایش عملکرد قدرتی موثر می دهد. به طور مشابه، افزودن فلفل هندی به وعده غذایی شما ممکن است میزان چربی سوزی بدن برای انرژی را افزایش دهد، به خصوص بعد از یک وعده غذایی پرچرب. با این حال، این اثر چربی سوزی ممکن است فقط برای روزانه خود بکنانید.

بهترین خوراکی ها برای افزایش متابولیسم بدن

مواد غذایی مختلفی هستند که با کمک آن های می توانید میزان متابولیسم بدن خود را افزایش دهید. در این مطلب به معرفی این دسته از مواد خوراکی پرداخته ایم.



ممکن است به بدن شما کمک کند تا از چربی ذخیره شده برای انرژی چربی موثرتری استفاده کند و توانایی چربی سوزی شما را تا ۱۷ درصد افزایش دهد. با این وجود، همانطور که در مورد قهوه وجود دارد، اثرات ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

لوبیا و حبوبات
حبوبات و لوبیاه - مانند عدس، نخود، نخود، لوبیاسیاه و بادام زمینی - در مقایسه با سایر غذاهای گیاهی پروتئین بالایی دارند. مطالعات نشان می دهند که محتوای پروتئین بالای آن ها در مقایسه با غذاهای کم پروتئین، بدن را ملزم به سوزاندن کالری بیشتری برای هضم آنها می کند. این به دلیل اثر حرارتی غذا (TEF) آنها است. حبوبات همچنین حاوی فیبر غذایی، از جمله نشاسته مقاوم و فیبر محلول هستند، که بدن می تواند از آنها به عنوان یک پری بیوتیک برای تغذیه باکتری های خوب سان

زئیم های غذایی غنی از پروتئین همچن کاهش متابولیسم را که اغلب در طول کاهش وزن مشاهده می شود، با کمک به بدن برای حفظ توده عضلانی خود کاهش می دهند. علاوه بر این، پروتئین همچنین ممکن است به سیر ماندن شما برای مدت طولانی تری کمک کند، که می تواند از پرخوری جلوگیری کند.

برخی از مطالعات فواید مشابهی را با دوزهای پایین ۹ تا ۱۰ میلی گرم در روز گزارش می کنند. این معادل یک فلفل jalapeño است. علاوه بر این، کپسایسین ممکن است دارای خواص کاهش اشتها نیز باشد. با توجه به بررسی مطالعات روی نزدیک به ۲۰۰ نفر، مصرف حداقل ۲ میلی گرم کپسایسین به طور مستقیم قبل از هر وعده غذایی به نظر می رسد مصرف کالری را به خصوص از کربوهیدرات ها کاهش

کند می کند. برای کمک به عملکرد بهتر تیروئید خود، غذاهای غنی از سلنیوم مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، آجیل و دانه ها - می تواند به افزایش متابولیسم شما برای چند ساعت کمک کنند. این موضوع به این دلیل است که بدن برای هضم آنها به انرژی بیشتری نیاز دارد. این موضوع به عنوان اثر حرارتی غذا (TEF) شناخته می شود. TEF به تعداد کالری مورد نیاز بدن برای هضم، جذب و پردازش مواد مغذی موجود در وعده های غذایی اشاره دارد. تحقیقات نشان می دهد که غذاهای غنی از پروتئین بیشترین افزایش TEF را دارند. به عنوان مثال، آنها میزان متابولیسم را ۱۵ تا ۳۰ درصد در مقایسه با ۵ تا ۱۰ درصد برای کربوهیدرات ها و ۳ تا ۱۰ درصد برای چربی ها افزایش می دهند. رژیم های غذایی غنی از پروتئین همچنین کاهش متابولیسم را که اغلب در طول کاهش وزن مشاهده می شود، با کمک به بدن برای حفظ توده عضلانی خود کاهش می دهند. علاوه بر این، پروتئین همچنین ممکن است به سیر ماندن شما برای مدت طولانی تری کمک کند، که می تواند از پرخوری جلوگیری کند.

خوراکی های غنی از مواد معنی
مواد معدنی آهن و سلنیوم هر کدام نقش های متفاوت اما به یک اندازه مهم در عملکرد صحیح بدن ایفا می کنند. با این حال، آنها یک چیز مشترک دارند: هر دو آنها برای عملکرد مناسب غده تیروئید، که متابولیسم بدن را تنظیم می کند، مورد نیاز هستند. تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی با آهن یا سلنیوم بیسپارک می تواند توانایی تیروئید را برای تولید مقادیر کافی هورمون کاهش دهد که این کار سوخت و ساز بدن را

بشود. با این حال، اثرات آن بر اساس ویژگی های فردی مانند وزن بدن و سن، از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

چای
چای حاوی ترکیبات تقویت کننده سلامتی به نام کاتچین است که ممکن است متابولیسم کمک کند. این موضوع به ویژه در افراد مسن و افرادی که دارای کمبود کلسیم در استخوان است، موثر است. با این حال، اثرات آن بر اساس ویژگی های فردی مانند وزن بدن و سن، از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

افراد اعمال شود که عادت به مصرف غذاهای تند ندارند. با این حال، یافته ها در مورد توانایی افزایش متابولیسم کپسایسین در هم آمیخته است. کاتچین موجود در قهوه ممکن است به افزایش متابولیسم کمک کند. چند مطالعه نشان داده است افرادی که روزانه حداقل ۲۷۰ میلی گرم کاتچین یا

دکه مطبوعات

با حاضری
تسریع در تحریک کالاهای اساسی در دستور کار استناد دارد

اقتصاد کیش

کیش خوشنوره پروگرام می شود
وضعیت نامناسب پارکینگ فرودگاه کیش

همراهی

بیمه و اینترنت رایگان برای ۳ دهک
استقلال تهران از سرمایه داران

اعتنا

تیر نندروها به سنگ خورد
ناتجیب چندپاره دوره برای خروج ماکرات از بیست

منتر صبح

بیت کوین کمتر، برق بیشتر!
دعای بانکها در روز روزگاری نفی

ماجرای

تله ارزی برای یارانه بگیران
نانه دوزبویان رای داکا آتساری علیه میج کوپه

خیز پنهان افزایش کرونا در سایه بی توجهی ها

احتمال آغاز موج جدید در کشور؛

گروه بهداشت و سلامت-عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با بیان اینکه اکنون مجدداً بر روی شاخه بالارونده بیماری سوسپم و به نظر می رسد که این وضعیت، آغاز یک پیک باشد، گفت: از آنجایی رعایت پروتکل های بهداشتی کاهش یافته، ممکن است تعداد افراد زیادی درگیر بیماری شوند و وقتی جمعیت بالای مرگومیر و بستری در آی سی یو بیشتر می شود، دکتر طبرسی درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: حدود یک هفته است که مجدداً موارد سرپایی مان افزایش یافته که افزایش چشمگیری هم هست و به نظر می رسد که آغاز یک موج جدید دارد در کشور اتفاق می افتد. حال باید صبر کنیم که یک هفته تا ۱۰ روز دیگر بگذرد تا درباره از تقاضای این موج و شدت آن بتوانیم اظهار نظر کنیم.

رعایت پروتکل های بهداشتی مهم است
وی با بیان اینکه در حال حاضر رعایت پروتکل های بهداشتی اهمیت دارد، گفت: در شرایط فعلی رعایت پروتکل های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک در فضاهای بسته مهم است. همچنین افرادی که واکسیناسیون نشان را تکمیل نکردند، هرچه زودتر واکسیناسیون تکمیل کنند تا مرگومیر و بستری افزایش نیابد. در حال حاضر با توجه به اینکه روند بیماری چند ماهی خوب بود، متأسفانه رعایت پروتکل ها نتیجه گیری کردند که کرونا تمام شده است، اما اکنون با توجه به شواهدی که متأسفانه رو به افزایش است.

سرماخوردگی: علامت اغلب مراجعه کنندگان
وی درباره حال عمومی بیماران سرپایی کرونا، گفت: در حال حاضر افراد با علائم سرماخوردگی مراجعه می کنند، البته درست است که موارد بستری هم افزایش یافته است، اما افزایش بستری به اندازه موارد سرپایی بیماری نبوده است. با این حال اگر بیماری بچرخد، به تدریج افرادی که بیماری های زمینه ای دارند، به کرونا مبتلا می شوند و آنها بستری خواهند شد و ممکن است دچار مرگ و میر هم شوند. اکنون علائم بیماران سرپایی کرونا به صورت سرماخوردگی است.

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱