

# آياز خواص «میوه زیبایی» خبر دارید...



**گروه بهداشت و سلامت** - میوه «به» خواص زیادی برای سلامت ما دارد و نباید از خوردن آن غافل شد. ویژگی به، در نوع مصرف خام و پخته آن است که هر دو روش، فواید زیادی دارد.

این میوه سرشار از آنتی اکسیدان است. در واقع ترکیبات پلی فنولیک موجود در آن موجب ایجاد خواص آنتی اکسیدانی برای این میوه شده است. ترکیبات آنتی اکسیدانی نیز به دلیل مقابله با رادیکال‌های آزاد، اثرات بسیار مثبتی بر سلامت قلب و عروق و پیشگیری از انواع سرطان خواهد داشت. شاید شنیده باشید که از «به» به عنوان «میوه زیبایی» یاد می‌شود. شاید خواص فوق العاده به در درمان لک‌های پوستی و آکنه علت اصلی این نامگذاری باشد.

برای اینکه با خواص «میوه زیبایی» بیشتر آشنا شوید، خواندن این مطلب را از دست ندهید.

خواص آن بهرمنند شوند. در کتب طب سنتی برای به، خواص بسیار زیادی ذکر شده است. همچنین در طب سنتی از دانه‌های به نیز به عنوان یک داروی پرخاشی یاد می‌شود. این دانه‌ها برخلاف میوه آن، دارای طبیعتی سرد و تر هستند. **به پخته** بر خاصیت **تر است یا خام** اینکه میوه به، به صورت خام مصرف نشود یا پخته، سوالی است

ماسک‌های خانگی بسیاری هم هستند که می‌توان آنها را با استفاده از به، به راحتی درست کرد. ترکیب به و عسل نیز به عنوان ترکیبی معجزه آسا برای مقابله با لک‌ها و خشکی پوست شناخته می‌شود. ترکیب این دو ماده می‌تواند خاصیت به، را برای درمان مشکلات پوستی دوچندان کند. در طب سنتی برای به، طبیعتی گرم و معتدل عنوان شده است. همین امر باعث شده تا تقریباً همه افراد با هر طبیعتی بتوانند از

تحقیقات متعدد نشان داده است که، به میوه‌های بسیار غنی از فنولیک است. این ترکیب سال‌ها است که در طب سنتی و غربی برای تولید داروهای ضد آفتولانزا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

است برای برخی افراد سخت باشد، مصرف آن به صورت پخته به آنها توصیه می‌شود. در طب سنتی برای به پخته خواصی مثل تقویت حافظه و تقویت عملکرد قلب نیز عنوان شده است.

که می‌تواند در ذهن افراد مشکل بگیرد. در پاسخ به این سوال باید عنوان کرد که به خام خواص متعددی دارد اما نباید از مصرف آن به صورت پخته نیز غافل شد.

**از دیگر خواص به، می‌توان به ضد ویروسی بودن آن اشاره کرد که همراه با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به، در مبارزه و پیشگیری از سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا و عوامل بیماری‌زا و ویروسی مشابه بسیار مفید بوده است. بنابراین می‌توان از آن به عنوان یک میوه مناسب فصل پاییز یاد کرد.**

از دیگر خواص به، می‌توان به ضد ویروسی بودن آن اشاره کرد که همراه با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به، در مبارزه و پیشگیری از سرماخوردگی‌ها و آنفلوانزا و عوامل بیماری‌زا و ویروسی مشابه بسیار مفید بوده است. بنابراین می‌توان از آن به عنوان یک میوه مناسب فصل پاییز یاد کرد.

**خاصیت ضد التهابی** میوه به دارای مقادیر بالایی ویتامین ث است. تقریباً همه ما می‌دانیم که وجود این ویتامین در برنامه غذایی ما ضروری است و می‌تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی شود. همین امر سبب می‌شود تا مصرف به، بتواند به درمان التهابات کمک کند.

خاصیت به، با پختن آن همچنان حفظ می‌شود و این یکی از مهم‌ترین نکات در مورد این میوه است. به پخته می‌تواند به رفع مشکلات گوارشی کمک کند. مصرف این میوه به صورت پخته همچنین می‌تواند ویسار دوران بارداری را کاهش دهد. از آنجایی که هضم به خام ممکن

## رژیم غذایی که باعث دیابت افراد لاغر می‌شود

باعث تغییرهای بیولوژیک در آن‌ها می‌شود. دانشمندان معتقدند سطح هورمون گرسنگی در افراد لاغری که وزن زیادی از دست داده‌اند، بالاتر است؛ به همین دلیل، میل‌شان به غذاهای بی‌ارزش بیشتر است و در نتیجه بدن سلول‌های چربی بیشتری برای افزایش سطح هورمون‌ها جمع می‌کند. همچنین متخصصان تصور می‌کنند کاهش وزن چشمگیر به کاهش سطح هورمون‌های بی‌اثر است‌هایی که گرسنگی را سرکوب می‌کنند، منجر می‌شود. امروزه متخصصان هشدار می‌دهند که رژیم‌های کاهش وزن باید فقط برای کسانی باشد که از نظر پزشکی به آن نیاز دارند نه برای افراد لاغری که امیدوارند به استانداردهای تیغیاتی در شبکه‌های اجتماعی برسند. تشریه سان نیز در این باره نوشته است: کاهش وزن چند کیلویی به‌وضوح به افراد چاق کمک می‌کند و حتی اگر این کاهش وزن موقتی باشد، مزایای سلامتی آن برای این اشخاص باقی می‌ماند.

دست داده‌اند. هنگامی که محققان خطر ابتلا به دیابت را بررسی کردند، متوجه شدند افراد لاغری که مقدار قابل توجهی وزن از دست داده‌اند، بعداً ۵۲ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند و بزرگسالان چاقی که رژیم غذایی سختی داشتند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت بودند. نیویورک پست به نقل از دکتر «چی‌سان»، متخصص تغذیه و سلامت در هاروارد و سرپرست این مطالعه، نوشته است: گرسنگی را سرکوب می‌کنند، منجر می‌شود. مثبت بین تلاش برای کاهش وزن و افزایش وزن سریع‌تر و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد لاغر مشاهده کردیم، شگفت‌زده شدیم. این مشاهدات که به پشتوانه علم زیست‌شناسی قابل استنادند، نشان می‌دهد که کم کردن عمدی وزن برای افراد لاغر تبعات سلامتی به همراه دارد. نتایج همچنان نشان داد افراد لاغری که با رعایت یک رژیم غذایی مرسوم یا با برنامه، وزن کم می‌کنند، در آینده وزن زیادی اضافه می‌کنند؛ زیرا احتمالاً کاهش وزن

سپس آن‌ها را به دو گروه تقسیم کردند؛ کسانی که در طول چهار سال حدود ۴.۵ کیلو وزن کم کرده بودند و افرادی که اقدامی نکردند. افرادی که رژیم گرفتند نیز بر اساس روش کاهش وزنشان به هفت گروه تقسیم شدند: رژیم غذایی کم‌کالری، ورزش، رژیم غذایی کم‌کالری به همراه ورزش، گرسنه ماندن طولانی، برنامه‌های کاهش وزن تجاری، قرص‌های رژیم‌ی و ترکیبی از گرسنه ماندن طولانی، برنامه‌ها و قرص‌های لاغری. متخصصان پس از بررسی سابق پزشکی شرکت‌کنندگان در یک دوره ۱۰ ساله دریافتند افراد لاغری که رژیم غذایی افراطی داشته‌اند، بین دو تا هشت کیلو بیشتر از همسالان خود وزن اضافه کرده‌اند. در حالی که افراد چاقی که در چهار برنامه شرکت کردند، بین نیم تا ۱ کیلو بیشتر از هم‌تایان خود از

در مراحل بعدی زندگی بیشتر است. این متخصصان داده‌های مربوط به ۲۰۰ هزار آمریکایی سالم را که ۹۰ درصد آن‌ها زن بودند، بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۷ جمع‌آوری کردند. شرکت‌کنندگان بر اساس شاخص توده بدنی به سه دسته تقسیم شدند شامل (۱) سالم یا کم‌وزن، (۲) دارای اضافه وزن و (۳) چاق.



**گروه بهداشت و سلامت** - تحقیقات جدید نشان می‌دهند که اگر اضافه وزن ندارید، ضرر کاهش وزن از فایده آن به مراتب بیشتر است.

بر اساس نتایج مطالعه‌ای که متخصصان دانشگاه هاروارد انجام داده‌اند، افراد لاغری که حدود ۵-۴ کیلو وزن کم می‌کنند، ظرف یک دهه آینده، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند و همچنین احتمال افزایش وزنشان

## زینک نقش محافظتی در مقابل بیماری پارکینسون دارد

**گروه بهداشت و سلامت** - مصرف مواد غذایی حاوی روی (زینک) ممکن است به تقویت نقش محافظتی پروتئین انتقالی در برابر بیماری پارکینسون کمک کند.

کارشناسان معتقدند عوامل متعددی در ایجاد بیماری پارکینسون نقش دارند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که یکی از این عوامل ممکن است تشکیل اجسام لوی در مغز باشد که توسط خوشه‌هایی از پروتئینی موسوم به آلفا سینوکلین ایجاد می‌شود. تحقیقات قبلی نشان داده است که زینک ممکن است تجمع آلفا سینوکلین را افزایش دهد. هنوز مکانیسم‌های پشت این فرآیند به خوبی درک نشده است.

یک مطالعه جدید که تحت شرایط بیولوژیکی مرتبط انجام شد نشان داد که زینک ممکن است نقش غیر منظره‌ای در جلوگیری از تجمع آلفا سینوکلین با تقویت پروتئین انتقالی به نام آلبومین برای مهار خوشه‌بندی داشته باشد. این تحقیق بر نیاز به مطالعه مسیرهای بیولوژیکی در شرایطی که از گانیمس‌های طبیعی را تقلید می‌کند، تأکید دارد. بیماری پارکینسون وضعیتی است که سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث ایجاد علائمی از جمله تغییر در حرکت، هماهنگی و عملکرد شناختی می‌شود.

یکی از عوامل کلیدی در ایجاد بیماری پارکینسون، تجمع پروتئینی به نام آلفا سینوکلین است. تجمع آلفا سینوکلین منجر به تشکیل اجسام لوی در مغز می‌شود که به طور بالقوه موجب اختلال عملکرد نورون می‌شود. تحقیقات جدید دانشگاه علم و صنعت ملک عبدالله در عربستان سعودی نشان داد که یون زینک ممکن است توانایی آلبومین را برای جلوگیری از تجمع آلفا سینوکلین در شرایط خاص افزایش دهد.

این کشف ممکن است بینش بیشتری در مورد فرآیندهای دخیل در ایجاد بیماری پارکینسون ارائه دهد. «سماح الحرثی»، یکی از نویسندگان مطالعه گفت: «اعتقاد بر این است که پروتئین آلفا سینوکلین نقش مهمی در ایجاد بیماری پارکینسون دارد. انواع سمی ایجاد شده توسط الیگو مریزاسیون و تجمع آلفا سینوکلین می‌تواند باعث اختلال عملکرد عصبی شود. بنابراین، وجود وضعیت سالم و عملکردی فراوان‌ترین پروتئین در انسان موسوم به آلبومین که در مایع مغزی نخاعی نیز یافت می‌شود، می‌تواند راه‌هایی را به عنوان یک درمان پیشگیرانه ارائه دهد.»

در شرایط غیر فیزیولوژیکی و فیزیولوژیکی، دانشمندان بر هم‌کنش آلفا سینوکلین با یون‌های زینک، آلفا سینوکلین با آلبومین و هر سه جز ترکیبی را بررسی کردند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، محققان دریافتند که تجمع و اتصال آلفا سینوکلین با افزایش غلظت یون‌های زینک سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

الحرثی توضیح داد: «نشان داده شده است که یون‌های زینک (Zn<sup>2+</sup>) به طور چشمگیری تشکیل فیبریل آمیلوئید آلفا سینوکلین را در شرایط آزمایشگاهی در یک سیستم ساده دو جزئی تسریع می‌کنند. با این حال، افزودن آلبومین و Zn<sup>2+</sup> و حفظ شرایط فیزیولوژیکی قدرت یونی و دما اثر معکوس داشت و تجمع آلفا سینوکلین را کاهش داد.» محققان هشدار می‌دهند که در مورد مصرف مکمل‌های زینک باید مراقب باشیم، زیرا هم کمبود آن و هم مصرف بیش از حد آن ممکن است به پیشرفت بیماری پارکینسون کمک کند.

## ماده غذایی موثر در تعادل سیستم ایمنی

منبع سوختی برای سلول‌های زنده بزرگ عمل می‌کند. جذب سایر مواد مغذی را در روده تنظیم و به تعادل سیستم ایمنی کمک می‌نماید. کوپن ویلان، نویسنده ارشد این مطالعه در دانشگاه کینگز کالج لندن، نتیجه گرفت این یافته‌ها نشان می‌دهد مصرف بادام ممکن است برای متابولیسم باکتری‌ها به نحوی مفید باشد که بر سلامت انسان تأثیر بگذارد.

می‌تواند رژیم غذایی افراد را بهبود ببخشد و مصرف بیشتری از اسیدهای چرب غیر اشباع، فیبر، پتاسیم و سایر مواد مغذی مهم را برای آن‌ها فراهم کند. بخششی از تأثیر میکروبیوتای روده بر سلامت انسان از طریق تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه مانند بوتیرات است. این مولکول‌ها به عنوان

توصیه شده فیبر می‌خورند و معمولاً غذاهای ناسالم مانند شکلات یا چیپس مصرف می‌کردند را انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند که گروه اول میان‌وعده‌های خود را با ۵۶ گرم بادام کامل در روز، گروه دوم با ۵۶ گرم بادام آسیاب شده در روز و گروه کنترل طی یک ماه کلوجهای پزائری مصرف کردند.



## ویتامین B1 در کاهش سردردهای میگرنی موثر است

به گفته محققان، تیمار در تنظیم سطوح مغزی انتقال دهنده عصبی سروتونین مهم است. ناهنجاری در عملکرد سروتونین به طور مستقیم در پاتوفیزیولوژی میگرن دخیل است.

شرکت‌کنندگان مورد مطالعه قرار دادند. مطالعه اخیر گزارش می‌دهد که مصرف رژیم غذایی حاوی ویتامین B1 تیمار ممکن است به پیشگیری از میگرن در برخی افراد کمک کند.

(ویتامین B1) و ریوفلاوین (ویتامین B2)، و تجربه سردردهای شدید یا میگرن را بررسی کردند. محققان بیش از ۱۳۰۰۰ شرکت‌کننده را در تجزیه و تحلیل خود وارد کردند. از این شرکت‌کنندگان، ۲۷۴۵ نفر در سه ماه گذشته سردرد شدید یا میگرن را تجربه کرده بودند.



محققان دریافت ۲۴ ساعته تیمار و ریوفلاوین در رژیم غذایی رابا مشاهده داده‌های جمع‌آوری شده از مصاحبه‌های کامپیوتری

**گروه بهداشت و سلامت** - مصرف روزانه بادام می‌تواند سلامت روده را تقویت کند. میکروبیوم روده متشکل از هزاران میکروارگانیسم است که نقشی اساسی در هضم مواد مغذی دارد و می‌تواند اثرات مثبت و منفی بر سلامت ما داشته باشد. در حالی که مکانیسم چگونگی تأثیر میکروبیوم روده بر سلامت انسان هنوز تحت بررسی علمی است، شواهد جدید نشان می‌دهد خوردن انواع خاصی از غذا بر نوع باکتری‌های ساکن در روده ما و نقش مرتبط با سلامتی آن تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال در یک مطالعه جدید به رهبری دانشگاه کینگز کالج لندن (KCL) مشخص کرد خوردن یک مشت بادام در روز به طور قابل توجهی تولید بوتیرات را افزایش می‌دهد که یک اسید چرب با زنجیره کوتاه برای افزایش سلامت روده است. دانشمندان ۸۷ شرکت‌کننده بالغ سالم را که قبلاً کمتر از مقدار

**سالن زیبایی مونس**  
Beauty Salon

اصلاح و ابرو  
وکس صورت  
کوپ مو - براشینگ - شینیهون  
فدما تانن (مانیکور و پدیکور) - ژل لاک)  
میکاپ  
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)  
آمبره و بالیاژ  
انواع کراتین و ریباندینگ  
انواع ویتامینه و امیا کننده مو  
لیفت مژه و ابرو  
پاکسازی پوست (معمولات گینو و مری کور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵  
تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۱۲

**بورس انواع ساعت های کلاسیک  
دیجیتالی سوئیسی، ژاپنی و دیواری**

**HOSSINI**  
WATCH GALLERY

جزیره زیبای کیش  
بازار مرکز تجاری، طبقه اول، غرفه ۹۱  
۰۹۳۵۸۹۲۰۲۷۶ - ۰۹۱۲۸۶۹۶۵۴۶  
۰۷۶ - ۴۴۴۵۲۲۱۰

**HUBLOT . CITIZEN . ROLEX**