



کلم بروکلی حاوی ویتامین A است که به همراه بتاکاروتن و سایر ویتامین های موجود در آن، سبب افزایش سلامت چشم و جلوگیری از بسیاری از بیماری ها، به خصوص آب مروارید می شود.

خواص کلم بروکلی برای پوست و سرطان

کلم بروکلی حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است که در کنار سایر مواد موجود در آن، به پیشگیری از بسیاری از سرطان ها کمک می کند و جالب است که در روند درمان سرطان نیز می تواند یاری دهنده باشد. خواص آنتی اکسیدان های موجود در کلم بروکلی مانع از تأثیر مخرب رادیکال های آزاد بدن بر سلول های می شود و در نتیجه نه تنها تأثیرات مخرب اشعه فرابنفش را از بین می برد، بلکه از پیری سلول های پوست پیشگیری می کند و تخریب و آسیب آن ها را به تعویق می اندازد.

بروکلی از ویژگی های طبیعی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها بهره مند است. این شامل سرطان های سینه، رحم، پروستات و حتی اندام های داخلی نظیر ریه و کلیه است. این توانایی به خصوص در سرطان های مرتبط با استروژن مانند سرطان رحم و سینه مؤثر است. مواد مغذی مختلف نظیر گلوکورافانین، دی آندولیل متان، بتاکاروتن، سلنیوم و آمینو اسید های خصوصی به عنوان عوامل ضد سرطان قوی شناخته شده اند.

خواص کلم بروکلی برای تنظیم فشار خون و کم خونی

علاوه بر خواص کلم بروکلی برای قلب، این سبزی مقوی، به درمان کم خونی کمک می کند که به دلیل وجود آهن و همچنین آمینو اسید در کلم بروکلی است. علاوه بر کنترل کلسترول خون و کمک به کاهش کلسترول بد، کلم بروکلی به دلیل وجود کربوم، پتاسیم، منیزیم و کلسیم نه تنها در تنظیم میزان قند خون و همچنین عملکرد صحیح انسولین در بدن کمک می کند، بلکه به تنظیم جریان خون و در نتیجه فشار خون کمک می کند که نه تنها برای سلامت قلب اهمیت دارد؛ بلکه سلامت همه اندام های بدن را با خون رسانی صحیح تضمین می کند.

سم زدایی بدن از خواص کلم بروکلی است

ترکیبات موجود در کلم بروکلی مواد شیمیایی نامطلوب بدن را از بین می برند و آن ها را خنثی می کنند. سلفورافن کلم بروکلی از طریق آنزیم های سم زداز سلول ها در مقابل آسیب بدن محافظت می کند. علاوه بر این از واکنش های التهابی جلوگیری می کند.

در یک مطالعه نشان داده شده که افرادی که دمنوش حاوی کلم بروکلی مصرف کردند، به میزان بیشتری دفع سموم از بدن را تجربه کردند.

۵ بیماری خطرناک که با «بروکلی» از آن ها نجات می یابید

گروه بهداشت و سلامت - بروکلی، سبزی سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها، با خواص بی نظیر خود از سلامت قلب و کلیه تا تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش مهمی در تغذیه سالم دارد.

بروکلی یکی از سبزیجات کلمی است، این سبزیجات به خاطر تأثیرات سلامتی مفید خود مشهور هستند و گاهی اوقات به عنوان «سوپر سبزیجات» یاد می شوند.

بروکلی غنی از مواد مغذی زیادی است، از جمله فیبر، ویتامین C، ویتامین K، آهن و پتاسیم. بروکلی نیز حاوی پروتئین بیشتری نسبت به سایر سبزیجات است. بروکلی می تواند هم خام و هم پخته مصرف شود، اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که بروکلی پخته شده با بخار ملایم بیشترین فواید سلامتی را دارد.

خواص کلم بروکلی

کلم بروکلی خواص زیادی برای بدن دارد و به همین دلیل باید آن را در رژیم غذایی خود داشته باشید. کلم بروکلی برای کلیه، بیماری های قلبی، سلامت چشم، سلامتی استخوان ها و دندان ها، تقویت سیستم ایمنی و ... اهمیت دارد. دلیل اهمیت کلم بروکلی ارزش غذایی بالای آن است. بروکلی دارای ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E، ویتامین B۹، پتاسیم، فسفر، گوگرد، سلنیوم و برخی از آمینو اسید ها است؛ به همین دلیل در سلامت افراد اهمیت بسیاری دارد.

خواص کلم بروکلی برای کلیه

کلم بروکلی به سسم زدایی از بدن کمک بسیاری می کند و می تواند اسید اوریک و اوره را از بدن دفع کرده و در درمان جوش، خارش، نقرس، روماتیسم، آگزما و اسکاردرد می مؤثر باشد. همچنین با دفع مواد سمی از بدن از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می کند؛ به همین دلیل کلم بروکلی برای کلیه بسیار مفید است.

خواص کلم بروکلی برای دستگاه گوارش

کلم بروکلی فیبر بسیار زیادی دارد و به همین دلیل از خواص آن می توان به پیشگیری از یبوست و همچنین کمک به رفع اختلالات معده اشاره کرد. وجود منیزیم و سایر ویتامین ها نیز سبب کاهش التهابات انواع بافت ها و همچنین معده می شود که به کم اسید معده، تسهیل گوارش و جذب مواد غذایی کمک می نماید.

خواص کلم بروکلی در کاهش کلسترول و سلامت قلب

کلم بروکلی به خصوص در صورتی که بخار پز نشود، می تواند به کاهش کلسترول و دفع صفر کمک کند. همچنین به دلیل ویتامین های موجود در کلم بروکلی همچون امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها و همچنین خاصیت آن در کاهش کلسترول، به سلامت قلب کمک می کند و با اتساع عروق در پیشگیری از سکنه قلبی و گردش خون بهتر تأثیر گذار است.

خواص کلم بروکلی برای چشم



آنجا که نقطه دود پایینی دارد برای استفاده در سالاد مناسب است. روغن زیتون ویرجین نیز از زیتون هایی گرفته می شود که پرس شده اند و مقداری اسیدی تر است. روغن زیتون ساده از نمونه های ویرجین و اکسترا ویرجین نقطه دود بالاتری دارد و از آن می توان برای پخت و پز نیز استفاده کرد. روغن زیتون معمولی رنگی روشن تر دارد و طعمش به قدرت دو نمونه دیگر نیست.

پنیر پارسان

پنیری مانند پارسان نه تنها مقدار زیادی طعم به غذا اضافه می کند، بلکه حاوی مقدار زیادی چربی نیز هست تا خوب سیرتان کند. مانند دیگر انواع پنیر، کالری آن نیز بالا است اما چون طعمش بسیار برجسته است، تنها مقداری از آن تأثیر زیادی می گذارد. دو قاشق غذا خوری پنیر پارسان رنده شده حاوی حدود ۲۵ کالری، ۲ گرم چربی و ۲ گرم چربی غیر اشباع است. این پنیر همچنین منبعی غنی از کلسیم است و می توان روی آن به عنوان یکی از منابع تأمین روزانه بدن حساب کرد.

پزکتن

این بذرها بر نژدی رنگ، کوچک و صاف هستند و طعمی آجیلی دارند. در مغازه ها می توانید به صورت کامل یا خرد شده پیدایشان کنید. یک قاشق غذا خوری از بذر کامل آن حاوی ۵۵ کالری، ۳ گرم فیبر و مقدار خوبی چربی های امگا ۳ است. این نوع از امگا ۳ آلفا لینولنیک نام دارد که به اندازه امگا ۳ که در ماهی های پر چرب مانند سالمون پیدا می کنید قدرت ندارند اما همچنان به عنوان گزینه ای سالم برای برنامه غذایی می توان روی آن حساب کرد.

زیتون

۲۸ گرم زیتون سبز (حدود ۱۴ عدد متوسط) حدود ۴۰ کالری، ۴ گرم چربی و یک گرم فیبر دارد. زیتون ها سرشار هستند از ویتامین های A و E و مس. چربی موجود در آنها به سلامت قلب کمک می کند و از نوع چربی های اشباع نشده است و نشان داده می تواند با التهاب مقابله کند. زیتون همچنین سرشار است از پالیفنول، آنتی اکسیدانی که خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد و دارای ترکیبات ضد سرطانی است.

سالمون

سالمون منبعی غنی از ویتامین A و پروتئین است. ماهی های پر چرب مانند سالمون نه تنها باعث می شوند احساس سیری کنید، بلکه به قوی شدن مغزتان نیز کمک می کنند. چربی امگا ۳ که در سالمون یافت می شود از نوع نیرومند EPA و DHA است. اگر از سالمون خوششان نمی آید می توانید همین مقدار امگا ۳ را از دیگر ماهی های آب سرد مانند تن و ساردین دریافت کنید.



این غذاهای پر چرب را بخورید!

■ **گروه بهداشت و سلامت -** اینکه چند کالری غذا می خوریم مهم است اما مسئله بسیار مهمتر از آن، این است که کالری های دریافتی مان از کجا می آیند. غذاهای کم کالری مانند کیک برنجی همچنان گرسنه نگهتان می دارد، اما پر کردن خود با چربی می تواند تا مدت ها سیر نگهمان دارد. همچنین چربی های سالم سرشار از مواد مغذی هستند که می توانند سلامت را تضمین کنند. در ادامه می خواهیم غذاهای پر چربی را به شما معرفی کنیم که باید در برنامه غذایی تان راهشان بدهید.

بادام

۲۳ عدد سیاه یک چهار لیوان بادام، حاوی حدود ۱۶۰ کالری، ۱۴ گرم چربی اشباع نشده، و ۶ گرم پروتئین می باشد. این آجیل هामنبغی غنی از آنتی اکسیدان ویتامین E-همین مقدار حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین E را تأمین می کند-و همچنین فیبر، ریبوفلاوین و فسفر هستند. به علاوه مقدار زیادی مواد فیتو کیمیکال از جمله کامفرول و کوئرستین دارند که نشان داده اند به پیشگیری از سرطان و کاهش خطر بیماری های قلبی کمک می کند.

شکلات تلخ

دانه های کاکائو تمام خواصی که شکلات تلخ می تواند ارائه دهد را در خود دارند، از جمله ویتامین A، B، E در کنار کلسیم، آهن و پتاسیم. شکلات تلخ حاوی تئوبرومین نیز می باشد، آنتی اکسیدان قدرتمندی که نشان داده می تواند التهاب و فشار خون را کاهش دهد. اما با ۱۵۰ کالری و ۹ گرم چربی تنها به یک وعده ۲۸ گرمی یا ۶۰ تا ۷۰ درصد کاکائو نیاز دارید. چون شکلات تلخ مقدار مناسبی چربی دارد، این ۲۸ گرم کمکتان می کند احساس رضایت داشته باشید.

تخم مرغ کامل

زرده ها را دور نیندازید! با اینکه چربی و کلسترول موجود در زرده تخم مرغ بسیاری از افراد را ترسانده، تخم مرغ مقدار بسیار کمی چربی اشباع دارد و مقدار بسیار بالایی چربی غیر اشباع. در مورد کلسترول هم باید بگویم تحقیقات نشان داده تأثیر خوردن غذاهای حاوی کلسترول در افزایش کلسترول ضعیف است.

کره بادام زمینی

کره بادام زمینی حاوی چربی های سالم است و می توان آن را در هر زمان از روز میل کرد. می توانید آن را داخل اسموتی بریزید، برای خود

چرا ورزش برای مغز ضروری است؟



۱) نیز در فرآیند آنزوپژن ز ناشی از ورزش، یعنی تشکیل عروق خونی جدید، تأثیر گذار است. این فرآیندها، که همگی توسط ورزش تقویت می شوند، به افزایش خون رسانی به مغز منجر می شوند.

انعطاف پذیری عصبی و تأثیر ورزش

علاوه بر این، افزایش انعطاف پذیری عصبی می تواند مزایای محافظتی قابل توجهی برای مغز داشته باشد. در مواقع بحران، ورزش های قلبی عروقی با کاهش آسیب پذیری مغز در برابر حملات عروقی و محافظت از سد خونی مغزی در برابر استرس اکسیداتیو، تأثیرات مثبتی بر سلامت مغز می گذارند. مطالعات نشان داده اند که شرکت در تمرینات تناسب اندام هوازی می تواند به افزایش حجم ماده سفید و خاکستری مغز کمک کند. افزایش ماده خاکستری نشان دهنده تعداد بیشتر اجسام سلولی عصبی است، در حالی که افزایش ماده سفید به رشد آکسون ها و تقویت ارتباطات عصبی مربوط می شود.

نتایج الکترو فیزیولوژیکی نیز تأیید می کنند که ورزش باعث افزایش سرعت هدایت عصبی و تقویت یکپارچگی ماده سفید مغز می شود. علاوه بر این، دامنه پاسخ های مغزی به دلیل افزایش فعالیت قشر خاکستری بهبود یافته است، که همه این عوامل در کنار هم نشان دهنده عملکرد بهتر و کارایی بالاتر مغز در افرادی است که به طور منظم ورزش های قلبی عروقی انجام می دهند.

ورزش و تأثیرات روانی

در مجموع، شواهد نشان می دهند که ورزش نه تنها

گروه بهداشت و سلامت - تأثیر ورزش بر

سلامت بدن و ذهن غیر قابل انکار است. تأثیر ورزش بر جریان خون در مغز یکی از مهم ترین فواید آن محسوب می شود، زیرا فعالیت بدنی منظم می تواند اکسیژن رسانی و عملکرد مغزی را بهبود بخشد.

تأثیر ورزش بر سلامت بدن و ذهن

در دنیای امروز، بسیاری از افراد به ابزارهای پیشرفته تشخیصی، مانند تصویربرداری و ژنومیک، به عنوان راهحلی برای بهبود سلامت و رفاه خود تکیه می کنند. با این وجود، اغلب توجه به نیازهای اساسی فیزیولوژیکی بدن و آنچه برای رشد سالم ضروری است، مورد غفلت قرار می گیرد. یکی از نشانه های بارز این رویکرد نادرست، افزایش چشمگیر چاقی در میان کودکان و بزرگسالان در سراسر جهان است. یکی از دلایل احتمالی این روند، تصور نادرستی است که فناوری، با افزایش بهره وری و کارآمدی، زمان بیشتری برای سبک زندگی سالم تر در اختیار ما قرار می دهد. اما در واقعیت، ماسازمان و انرژی ای را که می توانیم به فعالیت بدنی اختصاص دهیم، صرف فعالیت های غیرفعال مانند استفاده از رسانه های دیجیتال می کنیم. جذایت دسترسی سریع به اطلاعات و لذت های آنی ناشی از بازی های رایانه ای، و بگردی وشیکه های اجتماعی جایگزین فعالیت های جسمانی شده و ارتباط ما با فواید واقعی حرکت و ورزش را تغییر داده است.

با این حال، شواهد علمی به وضوح نشان می دهند که بدن انسان برای فعالیت بدنی طراحی شده است؛ فعالیتی که تعادل فیزیولوژیکی بدن در حالت استراحت را به چالش می کشد. ورزش، در طول زندگی، تأثیرات بیولوژیکی مثبتی ایجاد می کند که بهبود رفاه عمومی منجر می شود. مطالعات اخیر نشان داده اند که ورزش می تواند خطر ابتلا به بیماری های مانند سرطان سینه و روده بزرگ، چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را به طور قابل توجهی کاهش دهد. علاوه بر این، ورزش بهبود عملکرد مغز را نیز به همراه دارد و نقش مهمی در سلامت کلی افراد ایفا می کند.

تأثیر ورزش بر جریان خون در مغز

مطالعات اخیر نشان داده اند که ورزش های قلبی عروقی تغییرات بیوشیمیایی مهمی در مغز ایجاد می کنند. یکی از مولکول های کلیدی در این فرآیند، فاکتور رشد عصبی مشتق از مغز (BDNF) است که با افزایش تکثیر نورون ها نقش مهمی در انعطاف پذیری عصبی ایفا می کند. همچنین، فاکتور رشد اندوتلیال عروقی (VEGF) موجب رشد عروق خونی جدید و ضروری می شود و فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-

اینجا امید

ادامه دارد



همین الان
منو اسکن کن



نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان)، خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک

تلفن: ۰۲۱-۲۳۵۴۰۰



محک
مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش