گیاهی که اختلال رشد کودک و اوتیسم را کاهش می‌دهد

■ خرفه گیاهی علف مانند، یک ساله، با طعمی شیرین و ترش است. همچنین طبع این نوع گیاه در طب ایرانی سرد و خشک بوده و دارای امگا ۳ است. خرفه با داشتن مس و آهن با کم خونی مبارزه کرده و موجب تحریک تولید گلبول‌های قرمز می‌شود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- قرار دادن خرفه در رژیم غذایی کودکان به دلیل وجود امگا ۳ می‌تواند علائم اختلال رشد مثل اوتیسم و بیش فعالی را کاهش دهد. این گیاه موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تقویت بینایی و جلوگیری از بروز آب مروارید نیز می‌شود. خرفه حاوی کلسیم، منیزیم، آهن و منگنز است که با داشتن این مواد معدنی موجب التیام استخوان‌ها شده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

خواص خرفه برای کبد

یکی از خواص خرفه این است که تخم این گیاه خاصیت ضد کرم دارد و می‌تواند بیماری‌های کبد را درمان کند. متخصصان طب سنتی بر این باورند که برای تسکین مشکلات کبد می‌توان از برگ و ساقه سبزی خرفه استفاده کرد، همچنین برگ‌های گیاه برای افزایش و بهبود عملکرد کبد بسیار مفید و مؤثر هستند.

خواص خرفه برای قند خون

هنگامی که از معجزه خرفه برای سلامتی صحبت به میان می‌آید، کنترل قند خون یکی از مهم‌ترین مواردی است که می‌توان به آن اشاره کرد. مصرف تخم خرفه می‌تواند شاخص توده بدنی (BMI)، تری گلیسرید و فشار خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود ببخشد و به دلیل داشتن اسید چرب اشباع‌نشده، فلاونوئید و پلی ساکارید برای کنترل دیابت نوع ۲ مفید است.

خواص خرفه برای دیابت

خرفه یکی از بهترین گیاهان دارویی برای دیابت است. یعنی به تنظیم قند خون افراد دیابتی و کاهش تشنگی در آنها کمک می‌کند. دانه‌های خرفه برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دو تأثیر قوی‌تری در کاهش گلوکز ناشتا پلاسما و سطح سرمی انسولین نسبت به متفورمین دارند.

دانه‌های خرفه با تأثیر بر ترشح انسولین به واسطه بستن کانال‌ها و ورود کلسیم موجب کاهش سطح قند خون شده و همچنین خرفه می‌تواند به تقویت عملکرد سلول‌های بتا پانکراس، تنظیم ترشح انسولین و ممانعت از رهایی گلوکاگون اشاره کرد؛ بنابراین از این نوع سبزی می‌توانید در تهیه انواع سوپ و سالاد استفاده کرده و همچنین دانه و تخم خرفه برای پخت شیرینی‌های رژیمی نیز کاربرد دارد.

کاهش خطر ابتلاء به سرطان با خرفه

بسیاری از ترکیبات موجود در خرفه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به جلوگیری یا به تأخیر انداختن آسیب سلولی در بدن کمک کنند؛ در نتیجه، بسیاری از کارشناسان مصرف غذاهای حاوی آنها را برای کمک به مبارزه با بیماری‌ها پیشنهاد می‌کنند.

یکی از خواص خرفه این است که تخم این گیاه خاصیت ضد کرم دارد و می‌تواند بیماری‌های کبد را درمان کند. متخصصان طب سنتی بر این باورند که برای تسکین مشکلات کبد می‌توان از برگ و ساقه سبزی خرفه استفاده کرد، همچنین برگ‌های گیاه برای افزایش و بهبود عملکرد کبد بسیار مفید و مؤثر هستند.

خرفه در مقایسه با اسفناج ویتامین E، ویتامین C، ویتامین A بیشتری داشته و این مواد مغذی موجود در گیاه به پیشگیری و مبارزه با بیماری سرطان کمک می‌کند. همچنین پلی ساکاریدها، ترکیبات فنولیک و آلکالوئیدهای شناسایی شده در این گیاه از خاصیت ضد سرطانی برخوردار هستند، با این حال افراد قبل از مصرف خرفه به عنوان یک عامل ضد سرطان با پزشک متخصص یا کارشناس طب ایرانی مشورت کنند.

محافظت از سلامت چشم

خرفه منبع خوب ویتامین A است که در سلامت چشم و بینایی نقش حیاتی دارد. دریافت ویتامین A کافی می‌تواند خطر ماکولا (شایع‌ترین علت کوری در افراد مسن) در افراد میانسال را ۲۵ درصد کاهش دهد. کمبود ویتامین A نادر بوده، اما بعضی از افراد ممکن است بیشتر از دیگران در معرض خطر کمبود این ویتامین باشند، به طور تقریبی ۲۵ درصد کودکان مبتلا به بیماری کرون و کولیت اولسراتیو (بیماری‌های التهابی روده یا IBD) کمبود ویتامین A دارند و همچنین بزرگسالان مبتلا به IBD امکان مواجهه با این مشکل را دارند.

عوارض خرفه

مشکلی که ممکن است در حین مصرف خرفه با آن مواجه شد، افزایش خطر ابتلاء به سنگ کلیه است. درون این گیاه مقدار زیادی اگزالات (نوعی مولکول است که به طور طبیعی در گیاهان و انسان وجود دارد) است و اگزالات ماده طبیعی در بسیاری از غذاها مانند چغندر، انواع توت، مغزها، قهوه، پرتقال و اسفناج است. همچنین بدن آن را به عنوان یک ماده زائد تولید می‌کند و دریافت اگزالات زیادتر از حد مجاز برای کسانی که سابقه ابتلاء به سنگ کلیه دارند، ضرر داشته و توصیه می‌شود از غذاهای سرشار از اگزالات در حد کم استفاده کنند. گیاه خرفه سرشار از مواد مغذی مختلف بوده و به پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود سلامت کلی بدن کمک می‌کند. اگر تصمیم دارید این گیاه را در رژیم غذایی خود قرار دهید، با متخصص تغذیه مشورت کنید. همچنین می‌توانید این گیاه را داخل خورشت، سوپ، آش و ماست ریخته یا از آن برای تهیه سالاد و دم‌نوش استفاده کنید.

میوه‌ای با خواص ضد سرطان

گروه بهداشت و سلامت- زیتون میوه‌ای سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، سرطان، فشار خون و آلزایمر دارد. زیتون میوه کوچکی است که روی درختان زیتون رشد می‌کند، آنها به گروه میوه‌ای به نام drupes یا میوه‌های آلویی یا میوه‌های سنگی تعلق دارند و مرتبط با میوه‌هایی مثل انبه، گیلاس، هلو، بادام و پسته هستند.

انواع زیتون و تفاوت زیتون سبز و سیاه

رنگ زیتون هنگام رسیدن از سبز کمرنگ (زیتون سبز) به بنفش و سپس مشکی متمایل می‌شود. تفاوت زیتون سبز و سیاه، در خاستگاه این دو میوه و میزان روغن آنهاست؛ میزان روغن موجود در زیتون سیاه بیش از زیتون سبز است، همچنین اولئوروپین موجود در زیتون که عامل بسیاری از فواید سلامت‌بخش این میوه است، در زیتون سیاه بیشتر از زیتون سبز است.

ترکیبات زیتون

زیتون حاوی آب، پروتئین، کربوهیدات، فیبر و چربی است؛ زیتون حاوی ۱۱ تا ۱۵ درصد چربی است که ۷۴ درصد آن «اسید اولئیک» است که نوعی اسید چرب غیراشباع است. کربوهیدرات‌ها ۴ تا ۶ درصد از زیتون را تشکیل می‌دهند و بنابراین زیتون میوه‌ای کم کربوهیدرات محسوب می‌شود.

خواص اعجاب‌انگیز زیتون؛ از سلامت قلب تا تنظیم قند خون

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در زیتون شامل ویتامین E، آهن، مس، کلسیم، پتاسیم و سدیم است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زیتون

زیتون غنی از بسیاری از ترکیبات گیاهی است؛ آنتی اکسیدان‌های موجود در زیتون از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت، انواع سرطان‌ها و آسیب به بافت‌ها در اثر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان است و فواید سلامتی آن از مبارزه با التهاب تا کاهش رشد میکروارگانیسم‌ها را شامل می‌شود؛ زیتون به‌دلیل داشتن این آنتی‌اکسیدانها، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از آن در مقابل ابتلاء به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، محافظت می‌کند. پتاسیم و کلسیم فراوان‌ترین مواد معدنی موجود در زیتون هستند که کمبود این فلزات در بدن انسان باعث بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود و طول عمر را افزایش می‌دهد.

خواص زیتون برای فشار خون

فشار خون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های جهان و از عوامل مرگ‌ومیر بیماران در جهان به‌شمار می‌رود. پلی‌فنل‌های موجود در زیتون با داشتن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، باعث کاهش میزان فشار خون می‌شود. مطالعات مختلفی ثابت کرده است که مصرف روزانه روغن زیتون در رژیم غذایی باعث کاهش چشمگیر سطح فشار خون افراد می‌شود. متخصصان پیش‌بینی کرده‌اند که تا ۳۰ سال آینده، بیماری‌های قلبی و عروقی عامل یک‌سوم مرگ‌ومیرهای جهانی خواهد بود. این بیماری‌ها نخستین علت مرگ در سراسر جهان به‌شمار می‌آیند. حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد زیتون را اسید اولئیک تشکیل می‌دهد که باعث کاهش فشار خون و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. همچنین دو ماده به‌نام‌های «هیدروکسی تیروزول» و «اولئوروپین» باعث جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و تشکیل لخته خون می‌شود و درنتیجه منجر به کاهش خطر حمله‌های قلبی و سکته مغزی می‌شود. زیتون و روغن آن از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌شمار می‌آیند و مطالعات مختلف، تأثیر این رژیم غذایی را بر کاهش سکته‌های قلبی گزارش کرده‌اند. در پژوهشی که به‌مدت ۵ سال در کشورهای حوزه مدیترانه روی ۷۲۱۶ مرد و زن انجام شد، نشان داد که استفاده از رژیم غذایی حاوی زیتون فراوان، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۴۸ درصد کاهش می‌دهد. زیتون از جمله میوه‌هایی است که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. زیتون و روغن آن دارای اسیدهای چرب غیراشباع و ترکیباتی نظیر ویتامین ای است که شاخص‌های چربی از جمله کلسترول را کاهش می‌دهد. زیتون و روغن آن سرشار از آنتی‌اکسیدان است که باعث مقابله با رادیکال‌های آزاد و آسیب به بافت‌ها می‌شود و خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد. مطالعات جهانی ثابت کرده است که ۳۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است و رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها ایفا می‌کند. سرطان روده بزرگ چهارمین عامل مرگ بر اثر سرطان‌ها در سراسر جهان است. بررسی‌های اپیدمیولوژیکی نشان داده است که در کشور یونان به‌دلیل مصرف بالای زیتون، میزان بروز سرطان در جامعه ۴۰ درصد کمتر از دیگر کشورهای اروپایی مانند انگلستان است. دانشمندان اثرات ضدسرطانی زیتون را با وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیباتی به‌نام "هیدروکسی تیروزول"، "اسید آراشیدونیک"، اسید اولئیک" و... می‌دانند. ماده آنتی‌اکسیدانی موجود در روغن زیتون باعث کاهش میزان اینترلوکین ۶ می‌شود که این امر منجر به جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی کبد می‌شود، همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی زیتون باعث جلوگیری از ابتلاء به سرطان پانکراس می‌شود.

مطالعات نشان داده است که استفاده از روغن زیتون روی پوست به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن، از ابتلاء به سرطان پوست جلوگیری می‌کند. مطالعات ثابت کرده‌اند که زیتون و روغن آن مانع فعالیت هلیکوباکتر پیلوری می‌شود، این باکتری از عوامل اصلی ایجاد زخم معده و درنتیجه ابتلاء به سرطان معده است. زیتون به‌دلیل دارا بودن ترکیباتی اعم از «هیدروکسی تیروزول»، «تیروزول»، «اولئوروپین» و «دی‌کربوکسی متیل النوئیک اسید» باعث مهار فعالیت باکتری‌های بیماری‌زای منتقله از مواد غذایی می‌شود، به همین دلیل محققان مصرف روغن زیتون کنار سالادها و غذاها را به همه توصیه می‌کنند. مطالعات مختلف روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است که ترکیبات موجود در زیتون با مهار فعالیت سلول‌های استخوان‌خوار و جلوگیری از آسیب‌های اکسیداتیو، نه‌تنها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، بلکه موجب تراکم استخوان نیز می‌شود. اسیدهای فنولیک زیتون با داشتن خواص ضدالتهابی و تحریک‌کننده سیستم ایمنی، در ترمیم استخوان در حین شکستگی بسیار مؤثر است. ثابت شده است که علاوه بر مواد غذایی غنی از کلسیم، مواد غذایی غنی از ترکیبات فنلی مانند زیتون نیز از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

خواص ضد درد زیتون

زیتون به‌دلیل دارا بودن برخی ترکیبات از جمله هیدروکسی تیروزول، باعث کاهش احساس درد می‌شود؛ این ماده با کاهش تحریک گیرنده‌های درد، نقش ضددرد خود را ایفا می‌کند.

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است. این بیماری در بزرگسالان بالای ۶۰ سال شایع‌تر است و ژنتیک نیز ممکن است نقش داشته باشد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۶ نشان می‌دهد که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی زیتون و روغن آن، می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را کاهش دهد و به کاهش پیشرفت بیماری آلزایمر کمک کند.

خواص زیتون برای بارداری

مصرف زیتون در دوران بارداری منعی ندارد؛ البته باید توجه داشت که به‌دلیل خطر افزایش فشار خون باید از مصرف زیتون‌های شور و پرنمک در این دوران پرهیز کرد. زیتون سرشار از ویتامین ای است و جنین برای رشد به ویتامین E نیز نیاز دارد. همچنین مطالعات نشان داده است که رشد پس از تولد نوزادان مادرانی که در دوران بارداری روغن زیتون مصرف کرده‌اند از نظر قد، وزن و عملکرد حرکتی بهتر است. مصرف روغن زیتون در زنان باردار دارای فشار خون بالا باعث کاهش فشار خون آنها می‌شود. خوردن زیتون در دوران بارداری به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن به محافظت از کودکان در برابر برخی آلرژی‌ها و آسم کمک می‌کند.

تفاوت خواص زیتون و روغن زیتون چیست؟

روغن زیتون اکثر خواص زیتون را دارد و بنابراین استفاده از آن در رژیم غذایی روزانه اثرات ذکرشده را دارد؛ تفاوت زیتون و روغن زیتون خوراکی، در فراوانی مواد مغذی موجود در میوه و روغن آن است. برگ زیتون جویده‌شده وقتی روی زخم‌های دهانی گذاشته شود سبب از بین رفتن آنها می‌شود. عصاره برگ زیتون یا برگ جوشیده‌شده یا پخته‌شده آن می‌تواند برای دندان‌درد مفید باشد و عصاره برگ زیتون در بیماری‌های چشمی کاربرد دارد. این عصاره اگر به‌صورت قطره در چشم چکانده شود برای ورم‌های چشمی و التهاب چشم مفید است. از منظر طب سنتی، بهترین نوع زیتون، نوع سبز و رسیده آن است که در آب و نمک پرورانده شده باشد. اگر زیتون را همراه غذا مصرف کنید، باعث تقویت معده می‌شود البته افراد گرم‌مزاج باید بدانند که زیاده‌روی در مصرف زیتون می‌تواند باعث سوختن اخلاط در آنها شود.

اقتصاد کیش روزنامه

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹

املاک حبیبی
عبدالغنی حبیبی
۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵
آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش
نبش خیابان کرانه، پلاک ۲

املاک مرکزی
احمد بصیری
۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰
آدرس: رو به روی پردیس ۱
ساختمان تجاری ایران زمین
طبقه فوقانی اسکیچرز

مشاورین املاک آنیل
ANIL REALASTATE
املاک آنیل
سهرابی
۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶-۴۴۴۲۴۴۸۰
آدرس: بازارچه حافظ
پلاک ۸، املاک آنیل

املاک دیپلمات
DIPLOMAT
Real estate
محمودی
۰۹۱۲۴۴۳۸۲۵۱
۰۹۱۲۳۹۹۳۶۴۶
آدرس: بلوار ساحل
بازار دیپلمات، واحد ۲۰۶

اقتصاد کیش روزنامه
محل معرفی
دفاتر املاک شما
۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹

فروش
واحد های مسکونی
در برج های دوقلو
محسن پور پاشا
۰۹۱۲۲۴۸۶۲۴۸
آدرس: بلوار مرجان
مرجان۷ جنب هتل مارینا،
برج های دوقلو، جنب درب اصلی

املاک کارا
امیر حسین صادقی
۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵
آدرس: بلوار فردوسی،
ویلایی های مروارید، واحد ۷۱۱

گروه مشاورین خانه لوکس کیش
Kish Luxury Home Real Estate
املاک خانه لوکس
بیژن نهنگی
۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸
آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان
ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱

جایزه بزرگ!!!
هانی تحریر
شعبه۱: نوبنیاد۳، مرکز خرید آرین، طبقه اول
شعبه۲: صدف، مرکز خرید بساک، طبقه همکف
۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹
۰۷۶ ۴۴۴۵۴۹۶۳
Hany_tahrir
هانی تحریر