

تقویت سلامت با عسل که معجزه می کند!



■ **آنچه عسل را به محصولی جذاب تبدیل می کند محتوای ترکیبات گیاهی زیست فعال و آنتی اکسیدان های آن است.** عسل های تیره تر به طور معمول مقدار بیشتری از این ترکیبات را در خود جای داده اند.

گروه بهداشت و سلامت – از دوران باستان، عسل هم به عنوان یک ماده غذایی و هم یک دارو مورد استفاده قرار گرفته است. عسل حاوی ترکیبات مفید بسیاری است که فواید سلامت مختلف را ارائه می کنند.

عسل مایعی غلیظ و شیرین است که توسط زنبور عسل تولید می شود. بو، رنگ و مزه عسل به نوع گل هایی که زنبور عسل از آنها تغذیه کرده است، بستگی دارد.

از نظر غذایی، یک قاشق غذاخوری عسل (۲۱ گرم) حاوی ۶۴ کالری و ۱۷ گرم قند، از جمله فروکتوز، گلوکز، مالتوز و ساکارز است. عسل تقریباً فاقد فیبر، چربی و پروتئین است. همچنین، عسل حاوی مقدار کمی – کمتر از یک درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه – از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است، اما باید مقدار زیادی از این محصول را مصرف کنید تا اینها را روزانه شمارا پسرخگو باشد.

اما آنچه عسل را به محصولی جذاب تبدیل می کند، محتوای ترکیبات گیاهی زیست فعال و آنتی اکسیدان های آن است. عسل های تیره تر به طور معمول مقدار بیشتری از این ترکیبات را در خود ج جای داده اند. در ادامه با برخی از فواید سلامت عسل بیشتر آشنا می شویم.

عسل برای سرماخوردگی

عسل از خواص آنتی اکسیدانی، ضد باکتری و ضد میکروبی برخوردار است که به مبارزه با سرماخوردگی و علائم آن کمک می کنند. عسل می تواند به تسکین گلو درد کمک کند.

همچنین، عسل باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود که باعث بهبودی سریع تر و کاهش خطر ابتلا به سرماخوردگی در آینده کمک می کند.

عسل برای سم زدایی

توانایی های شفاف بخش عسل دیر زمانست که شناخته شده اند. عسل نه تنها به بهبود زخم ها کمک می کند، بلکه به پیشگیری از بیماری های مزمن نیز کمک می کند. عسل حاوی خواصی است که به تسريع فرآیند سم زدایی و کارایی هرچه بیشتر آن کمک می کنند. رژیم غذایی سم زدایی عسل، مواد مغذی و ویتامین های ضروری مانند ویتامین B6، تیامین، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، و غیره را برای حصول اطمینان از جریان پایدار انسرژی در اختیار بدن قرار می دهد. ترکیب عسل با یک چای گیاهی و دارچین می تواند به سم زدایی بدن کمک کند.

عسل برای مشکلات سینوس

رژیم غذایی ضعیف، مواجهه مداوم با مواد شیمیایی سمی و افزایش سطوح استرس می تواند خطر ابتلا به مشکلات سینوس را افزایش دهند. از این رو، بهر همدلی از یک سیستم ایمنی قوی برای مقابله با این شرایط و باکتری های می تواند به پیشگیری از عفونت های سینوس کمک کند. پیشگیری همواره بهتر از درمان است. مصرف روزانه عسل می تواند از ابتلا به عفونت پیشگیری کند. ترکیب عسل با مواد دیگر مانند سرکه سیب و دارچین می تواند خواص این ماده غذایی را هر چه بیشتر افزایش دهد.

مواد غذایی و خوردنی های خوشمزه ضد استرس را بشناسید

گروه بهداشت و سلامت – افراد می توانند تغییرات زیادی را در سبک زندگی خود ایجاد کنند و اضطراب و استرس خود را کنترل کنند. مصرف یک رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه، مرکبات، حبوبات و پروتئین بسیار کمک کننده است. استرس در وضعیت های مختلف تشدید می شود و در کل جهان میلیون ها نفر را درگیر خود کرده است. علائم آن متفاوت است. بعضی از افراد هم اکنون با این مشکل مواجه هستند و بعضی دیگر ممکن است در آینده و در سنین مختلف با آن مواجه شوند. اگر چه علائم استرسی که ۶ ماهه یا طول بکشد، به یک اختلال تبدیل می شود.

آجیل برزیلی

این نوع آجیل حاوی سلنیوم بالایی است. سلنیوم روحیه افراد را بهبود می بخشد و التهاب را می کاهش دهد. اغلب سطح بالایی از این ماده اختلالات مختلف مربوط به روحیه افراد را بهبود می بخشد و همچنین آنتی اکسیدان است و از آسیب سلولی جلوگیری می کند و عاملی برای جلوگیری از سرطان نیز هست.

به طور کلی دانه های آجیل حاوی ویتامین B، روی، منیزیم و روغن های امگا ۶ هستند که همگی اثر مثبت بر اعصاب و رفع استرس می گذارند و سبب تنظیم سطح قند خون، کاهش هوس خوردن مواد غذایی شیرین، تنظیم اشتها و بهبود متابولیسم بدن شوند.

چربی ماهی

چربی ماهی هایی مثل سالمون ، شاه ماهی ، حاوی امگا ۳ بالایی است. امگا ۳ یک اسید چرب است که اختلالات ذهنی را بهبود می بخشد. البته اگر اسید های چرب دیگری مثل امگا ۶ به جای امگا ۳ استفاده شود، ممکن است دقیقاً برعکس عمل کند.

همچنین چربی ماهی حاوی ویتامین D است که کمبود آن عاملی برای افسردگی و استرس است.

تخم مرغ

زرده تخم مرغ یکی دیگر از منابع ویتامین D است. تخم مرغ همچنین منبع غنی از پروتئین است و آمینو اسید های ضروری در آن ها به کار رفته است و همچنین حاوی تریپتوفان می باشد که به ایجاد سروتونین کمک می کند که یک ماده شیمیایی انتقال دهنده عصبی است و حافظه، خواب، رفتار و روحیه فرد را بهبود می بخشد.

دانه کدو تنبل

دانه کدو تنبل یک منبع عالی از بتاسیم است که تعادل الکترولیت را ایجاد می کند و به تنظیم فشار خون کمک می کند و همچنین علائم استرس را از بین می برد و منبع عظیمی از زینک هم می باشد.

شکلات تلخ

متخصصان بر این عقیده هستند که شکلات تلخ استرس را کاهش می دهد. همچنین روحیه را بهبود می بخشد. شکلات تلخ منبع عظیمی از پلی فنول است که یک فلاونوئید محسوب می شود و از مرگ سلولی و التهاب نورون ها در مغز جلوگیری می کند و جریان خون را بهبود خواهد بخشید.

زردچوبه

زردچوبه یک ماده فعال دارد که به کاهش التهاب و فشار اکسیداتیو و استرس کمک می کند و افسردگی را نیز از بین می برد و همچنین می تواند به راحتی برای طعم دهی در غذای روزانه هم از آن استفاده کرد.

بابونه

بسیاری از افراد در سراسر جهان از چای بابونه به عنوان یک چای گیاهی استفاده می کنند که دارای خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی و ضد عفونی کننده است و به همین دلیل در مواقع استرس زا مصرف می شود که آرامش بگیرند. مصرف عصاره چای بابونه قبل از خواب سطح آمینو اسید گلینسین را بالا برده و سبب آرام سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس می شود. مصرف چای بابونه به تنظیم وضعیت دستگاه گوارش مانند گرفتگی معده و رفع یبوست کمک می کند.

ماسه

ماسه حاوی باکتری های سالم است. این باکتری ها اثرات مثبتی روی سلامت مغز دارند. ماسه و دیگر محصولات لبنی، عوامل ضد التهابی را در بدن ایجاد می کنند و تحقیقات نشان می دهد که التهاب مزمن مسئول ایجاد بخشی از اضطراب، استرس و افسردگی است.

چای سبز



چای سبز حاوی آمینو اسیدی به نام تیائین است و اثرات مثبتی روی اختلالات مربوط به روحیه دارد. تولید سروتونین و دوپامین را نیز افزایش می دهد که به بهبود استرس و کاهش تنش کمک می کند.

آووکادو

ویتامین b6 به بدن کمک می کند که انتقال دهنده های عصبی کار خود را بهتر انجام بدهند که همین امر عاملی برای بهبود روحیه و تولید سروتونین است. ویتامین های مختلف از جمله تیامین ، ریبوفلاوین و نیاسین اثرات مثبتی روی سیستم عصبی دارند که در آووکادو موجود هستند.

توت

زمانی که استرس داریم، بدن به ویتامین C تمایل دارد تا بتواند از سلول ها محافظت کرده و آن ها را ترمیم کند. تمشک ابی نیز سرشار از ویتامین های مناسب است و اثرات آنتی اکسیدانی دارد.

توت

توت و توت فرنگی و ذغال اخته با وجود طعم شیرین خود سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند و با استرس مبارزه کرده و سبب ترشح ماده شیمیایی بتائاندروفین در مغز می شوند که باعث رفع استرس می شود.

سیر

سیر یکی دیگر از مواد غذایی کاهنده استرس است که نوعی اثر ضد باکتری و ضد ویروس دارد.

پاکسازی بدن با آبمیوه؛ راهی سریع به سوی سلامتی یا تله ای موقتی؟



گروه بهداشت و سلامت – پاکسازی با آبمیوه یا «juice cleanse» نوعی رژیم سم زدایی کوتاه مدت است که در آن فرد برای مدت محدود، معمولاً یک تا سه روز، تنها آبمیوه های تازه از میوه ها و سبزیجات مصرف می کند. طرفداران این روش معتقدند که پاکسازی با آبمیوه می تواند به حذف سموم از بدن، کاهش وزن و بهبود سلامت عمومی کمک کند. اما آیا این روش واقعاً مؤثر است؟ در این مطلب، به بررسی علمی فواید و خطرات پاکسازی با آبمیوه می پردازیم.

پاکسازی بدن با آبمیوه چیست؟

پاکسازی با آبمیوه شامل مصرف انحصاری آبمیوه های تازه و گاهی آب یا چای های گیاهی برای مدت مشخص است. هدف این رژیم معمولاً موارد زیر است:

• کاهش وزن سریع با محدود کردن کالری دریافتی.
• سم زدایی بدن با ادعای حذف مواد مضر.
• بهبود سلامت عمومی مانند تقویت پوست، گوارش یا انرژی.

با این حال، شواهد علمی محدودی از این ادعاها پشتیبانی می کنند و برخی خطرات نیز با این روش مرتبط است.

افزایش دریافت مواد مغذی

میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. آبمیوه ها می توانند مقادیر زیادی از این مواد مغذی را به سرعت به بدن برسانند. برای مثال:

• ترکیبات فنولی در میوه ها و سبزیجات خواص آنتی اکسیدانی، ضد باکتریایی و حمایت از سیستم ایمنی دارند.
• آبمیوه های مرکباتی ممکن است به کاهش فشار خون و کلسترول کمک کنند.

کاهش وزن موقت

پاکسازی با آبمیوه به دلیل کالری

بسیار پایین (معمولاً کمتر از ۱,۳۰۰ کالری در روز) می تواند باعث کاهش وزن سریع شود. مطالعه ای نشان داد که شرکت کنندگان پس از سه روز پاکسازی تا ۱.۲ کیلوگرم وزن کم کردند. برخی معتقدند این کاهش وزن به تغییرات در باکتری های روده مرتبط است که می تواند متابولیسم را بهبود بخشد.

سم زدایی بدن

یکی از ادعاها ی رایج این است که آبمیوه ها سموم (مانند آلاینده ها یا مواد شیمیایی) را از بدن دفع می کنند. افزایش مصرف مایعات می تواند عملکرد کلیه ها را بهبود بخشد و برخی ترکیبات گیاهی ممکن است به حذف مواد زائد غیرارگانیک کمک کنند.

بهبود سلامت پوست

مطالعات حیوانی نشان داده اند که آبمیوه های حاوی مرکبات یا انار ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو به سلامت پوست کمک کنند و علائم پیری را کاهش دهند. با وجود این فواید ادعا شده، اکثر شواهد با بر اساس مطالعات حیوانی اند یا محدودیت های روش شناختی دارند.

برای تأیید این فواید، به تحقیقات انسانی بیشتری نیاز است.

خطرات پاکسازی بدن با آبمیوه

پاکسازی با آبمیوه ممکن است برای برخی افراد جذاب به نظر برسد، اما خطرات متعددی دارد که نباید نادیده گرفته شوند:

کاهش وزن غیر پایدار

کاهش وزن ناشی از پاکسازی معمولاً به دلیل از دست دادن آب بدن یا توده عضلانی است، نه چربی. پس از بازگشت به رژیم غذایی عادی، وزن اغلب به سرعت بازمی گردد. محدودیت شدید کالری همچنین می تواند متابولیسم را کند کرده و خطر عوارض دیگر را افزایش دهد.

کمبود مواد مغذی

آبمیوه ها فیبر، پروتئین و چربی های سالم کمی دارند که برای سلامت بدن ضروری اند. حذف طولانی مدت این مواد مغذی می تواند به سوء تغذیه، ضعف عضلانی، مشکلات گوارشی منجر شود.

افت قند خون و کم آبی

مصرف کالری ناکافی می تواند علائمی مانند خستگی، سردرد،

باشد که از خانواده ی غیبش دوا رسد

پوش مشترک محک و آپ در تأمین هزینه درمان کودکان مبتلا به سرطان



۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

محک

مؤسسه خیریه حمایت از

کودکان مبتلا به سرطان

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش