

عنب؛ محافظ طبیعی کبد در برابر چربی و التهاب

■ عنب، میوه‌ای با خواص دارویی فراوان، در درمان دیابت، تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد کبد نقش مؤثری ایفا می‌کند و بار دیگر مورد توجه طب سنتی و علمی قرار گرفته است.

گروه بهداشت و سلامت –عنب سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است و مصرف منظم آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود خواب شبانه، کاهش استرس و بهبود عملکرد گوارش کمک کند. پزشکان طب سنتی توصیه می‌کنند که مصرف دمنوش عنب در فصول سرد سال می‌تواند به درمان سرفه، گلودرد و حتی پاک‌سازی کبد کمک کند.

همچنین مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در عنب به مقابله با رادیکال‌های آزاد و کاهش روند پیری سلولی کمک می‌کنند. این میوه به دلیل خاصیت ملین، برای بهبود یبوست نیز کاربرد دارد و می‌تواند گزینه‌ای طبیعی برای حفظ سلامت پوست باشد.

در شرایطی که بسیاری از مکمل‌های دارویی هزینه‌بر و همراه با عوارض جانبی هستند، استفاده از میوه‌هایی نظیر عنب می‌تواند راهکاری سالم، اقتصادی و در عین حال مؤثر برای ارتقای سلامت عمومی باشد و از منظر طب سنتی و مدرن، عنب خواص فراوانی دارد. در متون طب شرقی به‌ویژه طب چینی و کره‌ای نیز میوه، دانه و پوست عنب در درمان بی‌خوابی، کاهش اشتها و سوءهاضمه و

آرتريت مصرف می‌شده است.

خواص عنب برای دیابتی‌ها

میوه عنب می‌تواند به‌عنوان یک غذای سالم مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا همه محتویات فیبر های غذایی و فروکتوز موجود در آن می‌تواند با آهسته کردن هضم غذا به کنترل قند خون کمک کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که میوه عنب دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است و در پیشگیری از التهاب ناشی از دیابت و درمان دیابت سودمند است. به این منظور می‌توان از پودر میوه عنب برای بیماران دیابتی استفاده کرد. فیبر موجود در عنب می‌تواند باعث اثر سیرکنندگی شود و به کنترل مصرف کالری کمک کند و از این رو می‌تواند باعث کمک به لاغری شود.

خواص عنب برای تقویت سیستم ایمنی بدن

عنب غنی از ویتامین C است. تحقیقات نشان داده است که قسمت گوشتی میوه عنب حاوی بیشترین میزان ویتامین C است و همین امر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. عنب برای بهبود درد مفاصل عنب منبع بسیار خوبی از منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی نیز

به حساب می‌آید و در بهبود درد مفاصل مؤثر است.

دمنوش عنب به عنوان یک گیاه دارویی، به تقویت عملکرد کبد کمک می‌کند. عنب شامل آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که می‌توانند به کاهش التهاب و آسیب‌های اکسیداتیو در کبد کمک کنند. مصرف دمنوش عنب از کبد در برابر آسیب و عوامل آسیب‌زا مانند استفاده بیش از حد از الکل، عوامل مسمومیتی و عوامل محیطی محافظت می‌کند.

برخی تحقیقات طب سنتی نشان داده‌اند که دمنوش عنب باعث تسهیل فرآیندهای تنظیمی داخل کبد، تنظیم سطح آنزیم‌های کبدی، تولید صفرا و ترشح صفرا از کبد می‌شود. مصرف این دمنوش به کاهش تجمع چربی در کبد و کاهش خطر بروز بیماری چربی غیر الکلی کبد (NAFLD) منجر می‌شود.

میوه عنب می‌تواند به‌عنوان یک غذای سالم مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا همه محتویات فیبر های غذایی و فروکتوز موجود در آن می‌تواند با آهسته کردن هضم غذا به کنترل قند خون کمک کند و نتایج یک مطالعه نشان داد که میوه عنب دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است و در پیشگیری از التهاب ناشی از دیابت و درمان

آغاز روزی سالم با «لیمو و زردچوبه» چگونه شکل می‌گیرد؟

در مورد زنجبیل، فلفل سیاه و عسل چطور؟

این مواد را می‌توانید برای تقویت خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی آب لیمو و زردچوبه به نوشیدنی خود اضافه کنید.

زنجبیل: زنجبیل برای تسکین حالت تهوع عالی است و ممکن است به تسکین درد، بهبود هضم و حمایت از قند و فشار خون سالم کمک کند.

فلفل سیاه: ممکن است عجیب به نظر برسد، اما فلفل سیاه حاوی ترکیبی به نام پیرپین است که به بدن شما در جذب کورکومین کمک می‌کند. بدون آن، کورکومین به خوبی در بدن شما جذب نخواهد شد.

عسل: عسل بیشتر برای طعم دادن است، اما فواید بالقوه سلامتی نیز دارد. عسل هم آنتی‌اکسیدان و هم ضد التهاب است. اگر مراقب مصرف قند خود هستید، آن را به میزان کم مصرف کنید.

آیا ملاحظات ایمنی وجود دارد؟

مانند هر ترند سلامتی، توجه به عوارض جانبی احتمالی، به خصوص اگر هر روز آب لیمو و زردچوبه می‌نوشید، مهم است.

در اینجا مواردی وجود دارد که باید در نظر داشته باشید:

مبنای دندان: آبلیمو اسیدی است و می‌تواند به مرور زمان مبنای دندان را از بین ببرد. سعی کنید از طریق نی بنوشید و بعد از آن دهان خود را با آب بشوید تا از دندان‌های خود محافظت کنید.

مشکلات معده: اگر معده حساسی دارید، این نوشیدنی ممکن است کمی برای معده خالی سنگین باشد. زردچوبه و لیمو هر دو می‌توانند برای برخی افراد باعث تحریک شوند.

مصرف بیش از حد زردچوبه: مصرف مقدار کمی از آن در نوشیدنی معمولاً بی‌خطر است، اما دوزهای بالا، به ویژه با مکمل‌ها، در موارد نادر با مشکلات کبدی مرتبط بوده است.

التهاب در بدن کمک می‌کند، که ممکن است خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مرتبط با التهاب را کاهش دهد.

اگرچه مقدار زردچوبه در این نوشیدنی کم است، اما مصرف منظم آن ممکن است به مرور زمان فواید سلامتی داشته باشد.

از هضم بهتری برخوردار خواهید شد

این نوشیدنی گرم می‌تواند به خصوص اول صبح، برای معده تسکین دهنده باشد. زردچوبه ممکن است به تحریک صفرا کمک کند، که از هضم غذای پختنیانی کرده‌و به دفع مواداز انداز بدن کمک می‌کند. زردچوبه همچنین ممکن است به بهبود مشکلات گوارشی مانند ناراحتی معده، سوء هاضمه و یبوست کمک کند.

اگر از طعم آن لذت می‌برید، ممکن است در کل آب بیشتری بنوشید، که همیشه برای حفظ حرکت در روده شما عالی است.

سیستم ایمنی خود را تقویت خواهید کرد

آبلیمو منبع ویتامین ث است که می‌تواند به حمایت از سیستم ایمنی بدن شما کمک کند. خواص ضد التهابی زردچوبه نیز ممکن است از دفاع طبیعی بدن شما حمایت کند.

اگرچه این نوشیدنی به طور کامل از بیماری جلوگیری نمی‌کند، اما ممکن است سیستم ایمنی شما را تقویت کند، به خصوص اگر بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد.

از سلامت مغز خود حمایت خواهید کرد

برخی تحقیقات اولیه نشان می‌دهند که کورکومین ممکن است به کاهش التهاب در مغز کمک کند. این می‌تواند از حافظه حمایت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر را در طول زمان کاهش دهد.

در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، این یکی دیگر از دلایلی است که این ادویه طلایی اخیراً توجه زیادی را به خود جلب کرده است.

کم‌خوری چه بلایی سر بدن شما می‌آورد؟



روز نداشته باشید.

بیماری‌های مکرر

اگر به‌طور مداوم بیمار می‌شوید، ممکن است نشانه‌ای باشد که مواد مغذی کافی برای عملکرد سالم سیستم ایمنی بدن دریافت نمی‌کنید. مواد مغذی مهم برای عملکرد سیستم ایمنی شامل اسیدهای آمینه خاص مانند آرژینین و تربیتوفان و همچنین مواد معدنی و ویتامین‌های زیر هستند:

روی – سسلنیوم – ویتامین A – ویتامین‌های گروه B شامل B۱، B۲، B۳، B۱۲ – ویتامین C – ویتامین D

رشد ناقص

کودکان و نوجوانانی که به اندازه انتظار رشد نمی‌کنند، ممکن است غذای کافی مصرف نکنند. در کودکان خردسال، این وضعیت به عنوان عدم رشد کافی یا رشد تأخیری شناخته می‌شود. مقدار غذایی که می‌خورند و تنوع آن می‌تواند بر هورمون‌های رشد تأثیر گذاشته و باعث عملکرد نادرست آن‌ها شود که ممکن است منجر به کوتاهی قد شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) نمودارهایی ارائه می‌دهد که وزن و قد متوسط مورد انتظار کودکان از سنین ۰ تا ۱۸ را نشان می‌دهد. اما اگر کودک شما در محدوده متوسط قرار نمی‌گیرد، با پزشک اطفال او مشورت کنید. این موضوع ممکن است به دلیل سوء تغذیه باشد، اما دلایل دیگری مانند مشکلات زمینه‌ای نیز می‌تواند وجود داشته باشد.

مشکلات پوستی

عدم مصرف کافی غذای می‌تواند بر پوست شما تأثیر منفی بگذارد. در برخی موارد، ممکن است باعث نازک شدن، چین‌وچروک، و حتی لایه‌برداری یا پارگی پوست شود. پوست همچنین ممکن است دچار ضایعات، کبودی، ترک‌خوردگی رگ‌های خونی زیر پوست و حتی خورخوری شدیدتر به نام پوریورا شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ با تطبیق بین سوء تغذیه و پارگی‌های پوستی را بدون در نظر گرفتن سن یا شاخص توده بدنی (BMI) نشان داد.

ریزش مو

اگر متوجه افزایش ریزش مو در شانه یا تخلیه دوش شده‌اید، ممکن است نشانه‌ای از کمبود غذا یا مواد مغذی مهم باشد. دریافت ناکافی کالری، پروتئین، بیوتین، آهن و سایر مواد مغذی از دلایل شایع ریزش مو است.

تغییر در احساس گرسنگی

گرسنه بودن مداوم یکی از نشانه‌های آشکار کم‌خوری است، اما تنها نشانه نیست. اشتها و هوس‌های غذایی ممکن است در پاسخ به کاهش شدید کالری افزایش یابند. این به دلیل تغییر در سطح هورمون‌هایی است که گرسنگی و سیری را کنترل می‌کنند. با این حال، اگرچه کمبود کالری ممکن است در برخی موارد باعث افزایش گرسنگی شود، اما تحقیقات سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که محرومیت کالری در طولانی مدت ممکن است باعث کاهش احساس گرسنگی و کاهش هوس‌های غذایی شود.

تغییرات خلق و خو

اگر متوجه شدید که مسائل کوچک به راحتی شما را آزرده می‌کنند، ممکن است علت آن کافی نبودن تغذیه باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که تغذیه نامناسب می‌تواند باعث کاهش خلق و خو شده و بر سلامت روانی کلی شما تأثیر منفی بگذارد. گفتنی است که عواملی که بر خلق و خو تأثیر می‌گذارند ممکن است شامل مقدار غذایی باشد که می‌خورید و همچنین نوع آن.

احساس سرمای مداوم

اگر همیشه احساس سرمای می‌کنید، ممکن است علت آن کافی نبودن غذا باشد. بدن شما برای تولید گرما و حفظ دمای سالم و راحت، نیاز به سوزاندن مقدار مشخصی کالری دارد. محدود کردن کالری می‌تواند منجر به کاهش دمای مرکزی بدن شود. به طور کلی، هرچه محدودیت کالری شدیدتر باشد، احتمال احساس سرما بیشتر است.

گروه بهداشت و سلامت – نشانه‌های متعددی وجود دارد که ممکن است نشان‌دهنده شما به اندازه کافی غذا نمی‌خورید، مانند گرسنگی مداوم یا تحریک‌پذیری. همچنین ممکن است با کمبود انرژی، ریزش مو و بیماری‌های مکرر مواجه شوید. رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن برای بدن شما می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، به‌ویژه در جامعه‌ای که همیشه غذا در دسترس است. اما دریافت نکردن کالری کافی نیز می‌تواند نگران‌کننده باشد؛ چه به دلیل محدودیت غذایی عمدی، کاهش اشتها یا دلایل دیگر. در این مقاله به ۱۱ نشانه‌ای می‌پردازیم که ممکن است نشان‌دهنده این باشد که شما به اندازه کافی غذای نمی‌خورید.

اختلالات خوردن و تغذیه ناسالم

اختلالات خوردن و تغذیه ناسالم می‌تواند هر کسی را صرف نظر از هویت جنسیتی، نژاد، سن، وضعیت اقتصادی اجتماعی یا سایر هویت‌ها تحت تأثیر قرار دهد. این مشکلات ممکن است به دلیل ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی ایجاد شوند؛ نه فقط به خاطر قرار گرفتن در معرض فرهنگ رژیم. در ادامه شما را با علائم و عوارض کم‌خوری آشنایی کنیم.

کم‌وزنی

برای ارزیابی وزن خود، می‌توانید از شاخص توده بدنی (BMI) شروع کنید. BMI فقط وزن و قد فرد را به عنوان معیار سلامت در نظر می‌گیرد، بدون توجه به عواملی مثل سن، جنسیت، نژاد، ترکیب بدنی و تاریخچه پزشکی. بنابراین ممکن است همیشه نشانگر دقیقی از وضعیت سلامت نباشد.

اگر وزن شما به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از مقادیر معمول باشد، ممکن است به عنوان کم‌وزن شناخته شوید. این وضعیت احتمال ابتلا به مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. با این حال، کم‌وزن بودن همیشه به معنای کافی نبودن غذا نیست.

کمبود انرژی

وقتی به اندازه کافی کالری دریافت نکنید، احتمالاً بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنید.

به طور متوسط زنان، باید حدود ۲۰۰۰ کالری در روز برای حفظ وزن و ۱۵۰۰ کالری برای کاهش وزن مصرف کنند. مردان، باید حدود ۲۵۰۰ کالری در روز یا ۲۰۰۰ کالری برای کاهش وزن مصرف کنند. این مقادیر تنها میانگین هستند و ممکن است بر اساس عواملی مانند توده عضلانی، وزن کلی بدن، سن، سطح فعالیت بدنی تغییر کنند.

اگر کالری مصرفی شما کمتر از حداقل‌های توصیه‌شده باشد، ممکن است انرژی کافی برای ادامه



از آن بهره می‌گرفته‌اند.

عنب تازه بخوریم یا خشک؟

میوه عنب فواید زیادی دارد که این فواید با خشک شدن از بین نمی‌روند و می‌توان از میوه خشک‌شده و حتی برگ‌های آن نیز برای درمان بیماری‌های مختلف بهره برد. میوه عنب تازه ممکن است در صورت نگهداری نامناسب، چند روز پس از چیده شدن دچار آسیب و فساد شود و بنابراین این برای نگهداری طولانی مدت عنب می‌توان از نوع خشک آن استفاده کرد.

دیابت سودمند است. به این منظور می‌توان از پودر میوه عنب برای بیماران دیابتی استفاده کرد.

کاربرد عنب در صنایع غذایی و دارویی

به دلیل موادقندی موجود در عنب از آن در پخت کمپوت و شیرینی استفاده می‌شود. در چین و آفریقا نیز از آرد عنب و میوه تخمیر شده آن در پخت کیک و شیرینی استفاده می‌شود و استفاده دارویی از میوه، برگ و ریشه عنب علاوه بر ایران در کشورهای دیگر جهان از جمله هند، چین، کره و یونان نیز مورد توجه بوده است و در موارد زیادی

اینجا امید

ادامه دارد



همین الان
منو اسکن کن



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

تلفن: ۰۲۱-۲۳۵۴۰۰



mahak-charity.org

محک
مؤسسه خبریه و سرطان
کودکان مبتلا به سرطان

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش