

گیلاس؛ آنتی اکسیدانی قوی در سبد میوه تابستانی



📌 گیللاس فقط يك میوه خوشمزه تابستانی نیست؛ این میوه قرمز كوچك سرشار از خواصی است كه سلامت بدن را از قلب تا خواب بهبود می‌بخشد.

افرادی كه دچار حساسیت‌های غذایی خاص هستند با داروهای خاصی استفاده می‌كنند، بهتر است قبل از مصرف منظم گیللاس با پزشك مشورت كنند. شستن كامل گیللاس پیش از مصرف نیز به جلوگیری از ورود آلودگی‌های محیطی كمك می‌كند.

اوريك را كاهش دهد و در نتیجه از حملات نقرسی جلوگیری كند. **نكات مهم در مصرف گیللاس** با تمام خواص بی‌نظير گیللاس، مصرف بیش از آن می‌تواند موجب مشکلات گوارشی مانند نفخ یا اسهال شود و همچنین،

نقش مؤثری در كاهش خطر بیماری‌های قلبی ایفا كند و پتاسیم موجود در گیللاس به تنظیم فشار خون كمك كرده و فیبر آن نیز سطح كلسترول خون را كنترل می‌كند. مصرف منظم گیللاس می‌تواند باعث كاهش سطح پروتئین واكنشی (CRP) شود كه یكی از شاخص‌های التهابی در بیماری‌های قلبی است.

كمك به كنترل وزن و دیابت با وجود طعم شیرین، شاخص گلیسمی گیللاس نسبتاً پایین است، این یعنی مصرف گیللاس باعث افزایش قند خون نمی‌شود. در نتیجه، گیللاس گزینه‌ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت یا كسانی است كه قصد دارند قند خون خود را كنترل كنند و همچنین، فیبر فراوان گیللاس به ایجاد حس سیری كمك كرده و از پرخوری جلوگیری می‌كند.

پاكسازی بدن و سبزیایی طبیعی گیللاس خاصیت ادرار آور ملایمی دارد و می‌تواند به دفع سموم از بدن و پاكسازی كلیه‌ها كمك كند. این خاصیت به‌ویژه در فصول گرم كه بدن بیشتر در معرض كم‌آبی قرار دارد، اهمیت پیدا می‌كند و آب گیللاس، ضمن تأمین آب بدن، عملكرد كلیه‌ها را نیز تقویت می‌كند.

اثرات احتمالی در پیشگیری از نفرس یكی از جالب‌ترین یافته‌های پزشکی درباره گیللاس، تأثیر آن در كاهش خطر بروز حملات نفرس است. نفرس نوعی آرتریت التهابی است كه به‌دلیل افزایش اسید اوريك در خون ایجاد می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند كه مصرف گیللاس می‌تواند سطح اسید

گیلاس به‌ویژه انواع تیره‌تر آن مانند گیللاس سیاه، سرشار از آنتی اكسیدان‌هایی چون آنتوسیانین و كوئرستین است. این ترکیبات كه مسئول رنگ قرمز تند گیللاس هستند، به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن كمك می‌كنند. رادیکال‌های آزاد، مولكول‌های ناپایداري هستند كه با ایجاد استرس اكسیداتیو، می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و پیری زودرس را افزایش دهند.

كاهش التهابات بدن گیللاس به‌ویژه در بین ورزشكاران به عنوان يك «میوه ضدالتهاب» شناخته می‌شود و مطالعات مختلف نشان داده‌اند كه مصرف منظم آب گیللاس ترش می‌تواند درد عضلانی پس از تمرین‌های سنگین را كاهش دهد و این خاصیت به دلیل وجود ترکیبات طبیعی ضدالتهاب در گیللاس است كه عملكردی مشابه داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی دارند اما بدون عوارض جانبی آن‌ها است.

بهبود کیفیت خواب یكی از فواید كمتر شناخته‌شده گیللاس، تأثیر آن بر بهبود خواب است و گیللاس منبع طبیعی ملاتونین، هورمون تنظیم‌كننده چرخه خواب و بیداری بدن، محسوب می‌شود و مصرف گیللاس، به‌ویژه در ساعات عصر، می‌تواند به افرادی كه از بی‌خوابی یا اختلالات خواب رنج می‌برند كمك كند تا خوابی عمیق‌تر و باکیفیت‌تر تجربه كنند.

دوستی گیللاس با قلب گیللاس با داشتن فیبر بالا، پتاسیم، و ترکیبات ضدالتهاب، می‌تواند

گروه بهداشت و سلامت – گیللاس از دسته میوه‌های پرطرفدار است كه؛ برخی معتقد هستند خاصیت‌های این میوه‌قاره آسپاست و این میوه افزون بر طعم دلپذیر خواص زیادی نیز دارد و ویتامین «ث» كه به عنوان آنتی اكسیدان قوی عمل می‌كند در مقادیر خوبی از گیللاس وجود دارد. آن‌ها حاوی چربی‌های، كلسترول یا سدیم نیستند و فیبر، ویتامین آ و مواد معدنی ضروری مثل آهن، كلسیم و پروتئین دارند. گیللاس از نظر اندازه كوچك است اما با خواص مفید فراوانش سرشار از مواد مغذی است و نقش مؤثری در سلامت بدن دارد و این میوه خوش‌رنگ حاوی ویتامین‌های C و A، پروتئین و املاح معدنی هستند، همچنین كالری كمی دارند و به سرعت احساس سیری در انسان ایجاد می‌كنند و به همین دلیل به عنوان میان‌وعده در رژیم‌های غذایی كم كالری معمولاً همیشه جادارد.

اما در کنار این خواص، گیللاس دارای آنتی اكسیدان بالا و خاصیت تصفیه‌كنندگی و ادرار آوری هم است و خاصیت آن حتی به این موارد محدود نیست.

گیلاس؛ منبع غنی از آنتی اكسیدان‌ها

گیلاس سرشار از آنتی ساینین است كه به سلامت بدن كمك می‌كند و آنتی اكسیدان موجود در آن از اكسایش ناشی از اكسیژن موجود در بدن و خطرات ناشی از رادیکال‌ها جلوگیری می‌كند، بدن ما روزانه به حداقل ۳۰۰ تا ۵۰۰ سلول دهانی نیاز دارد تا اكسیژن مورد نیاز خون را تأمین كند.

آب، مناسب‌ترین نوشیدنی در روزهای گرم سال

و میوه‌هایی مانند طالبی و هندوانه بود كه به میزان اعتدال، در این فصل توصیه می‌شود؛ اما به یاد داشته باشیم نوشیدنی‌های صنعتی مانند آبمیوه‌های صنعتی به دلیل بالا بودن میزان قند، گزینه مناسبی برای رفع تشنگی نیست.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه یكی از راهكارهای حفظ آب بدن در فصل گرما، استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها است، سالاد شیرازی را ترکیب مناسبی در این زمینه عنوان كرد.

او برای پیشگیری از كم آبی بدن، پرهیز از غذاهای پرچرب را به دلیل افزایش نیاز بدن به آب را توصیه كرد.



گروه بهداشت و سلامت – عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز ضمن بیان این موضوع كه تمام واكنش‌های شیمیایی بدن در محیط آبی اتفاق می‌افتد، بر حفظ حجم آب بدن در فصل گرما تأکید كرد و آب را مناسب‌ترین نوشیدنی در این زمینه برشمرد.

دكتر مرصیه اكبرزاده – دكترای تخصصی تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اهمیت توجه به تدابیر تغذیه‌ای در فصل گرما برای حفظ سلامت بدن و پیشگیری از گرمازدگی، هر گونه كم‌آبی را موجب آسیب به بافت‌ها و اندام‌های بدن عنوان كرد.

او با بیان اینکه آب، مناسب‌ترین نوشیدنی برای تأمین میزان آب بدن، به ویژه در روزهای گرم سال است، اظهار كرد: در فصل گرما به دلیل افزایش تبخیر از سطح پوست و ریه‌ها، اهمیت توجه به حفظ آب مورد نیاز بدن ضرورت دارد و بر همین اساس لازم است نسبت به جبران مایعات از دست رفته بدن اقدام كنیم. اكبرزاده در ادامه به انتخاب‌های متفاوت افراد برای رفع تشنگی در طول روز اشاره كرد و گفت: با توجه به ترکیبات آب و نقشی كه در سلامت بدن ایفا می‌كند، به ویژه در فصل گرما، ترجیح بر استفاده از آب به شكل ساده است كه توصیه می‌شود از ابتدای صبح، به صورت جرعه جرعه و متناوب، در ساعت‌های مختلف روز مصرف شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز حجم و رنگ ادرار را شاخصی برای آگاهی از وضعیت آب بدن عنوان كرد و افزود: كم حجم بودن و تیره بودن رنگ ادرار، می‌تواند نشانه‌ای از كم‌آبی بودن بدن باشد. توصیه دیگر اكبرزاده برای حفظ آب بدن در كنار نوشیدن آب، استفاده از جای كم‌رنگ، آبمیوه‌های طبیعی، نوشیدنی‌های بدون قند و كافئین



می‌نوشیدند، بیشترین سودرامی بردند.

در این مطالعه، قند كم به عنوان حدود نصف قاشق چایخوری در هر فنجان تعریف شد. در همین حال، چربی كم به عنوان حدود ۱ گرم در هر فنجان تعریف شد – معادل ۵ قاشق غذاخوری شیر ۲٪ یا ۱ قاشق غذاخوری خامه كم چرب.

ژانگ افزود: «مطالعات كمی بررسی كردند كه چگونه افزودنی‌های قهوه می‌توانند بر ارتباط بین مصرف قهوه و خطر مرگ و میر تأثیر بگذارند و مطالعه ما از اولین مطالعاتی است كه میزان شیرین‌كننده و چربی اشباع شده اضافه شده را تعیین می‌كند.»

این مطالعه بر اساس داده‌های غذایی گزارش شده توسط خود افراد انجام شده است كه ممكن است كاملاً دقیق نباشد. همچنین مشخص شد كه افراد كمتری قهوه بدون كافئین می‌نوشند، كه ممكن است توضیح دهد كه چرا هیچ ارتباط قوی بین قهوه بدون كافئین و مرگ زودرس یافت نشد.

با این حال، یافته‌ها از این ایده پشتیبانی می‌كنند كه قهوه می‌تواند بخشی از يك رژیم غذایی سالم باشد – فقط مراقب میزان شكر و خامه‌ای كه اضافه می‌كنید باشید!

نقش نوشیدن قهوه در افزایش طول عمر

گروه بهداشت و سلامت – تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوشیدن يك یا دو فنجان قهوه در روز می‌تواند به شما كمك كند عمر طولانی‌تری داشته باشید اما نتها در صورتی كه از مصرف خامه و شكر زیاد خودداری كنید.

این تحقیق نشان داد كه قهوه سیاه یا قهوه با كمی شكر و چربی اشباع با كاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است. اما وقتی افراد قهوه را با مقدار زیادی شیرین‌كننده یا خامه می‌نوشیدند، مزایای سلامتی آن از بین می‌رفت.

نویسنده ارشد «فنگ فنگ ژانگ» از دانشگاه تافنس، در يك پائیه خبری گفت: «قهوه یكی از پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است و با توجه به اینکه تقریباً نیمی از بزرگسالان حداقل يك فنجان در روز می‌نوشند، برای ما مهم است كه بدانیم این نوشیدنی چه تأثیری بر سلامتی دارد.» محققان داده‌های بیش از ۴۶۰۰۰ بزرگسال آمریکایی را كه بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ در نظر سنجی‌های ملی سلامت شركت كرده بودند، بررسی كردند. آن‌ها نوع قهوه‌ای را كه افراد می‌نوشیدند – كافئین‌دار یا بدون كافئین – و میزان شكر و چربی اشباع‌شده‌ای كه به آن اضافه می‌كردند، تجزیه و تحلیل كردند.

آن‌ها این داده‌ها را با مرگ و میر ناشی از هر علتی و همچنین بیماری‌های قلبی و سرطان مقایسه كردند.

نتایج؟

- نوشیدن حداقل يك فنجان قهوه كافئین‌دار در روز با ۱۶٪ كاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی مرتبط بود.
- نوشیدن دو تا سه فنجان در روز با ۱۷٪ كاهش خطر مرتبط بود.
- هیچ ارتباط روشنی بین قهوه و مرگ ناشی از سرطان یافت نشد.

محققان گفتند افرادی كه قهوه سیاه یا قهوه اضافه شده با مقادیر كم شكر افزوده و چربی اشباع شده

مسیر پروازی کیش – دبی – کیش



**روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش**

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ – ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش

www.ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586