

گروه بهداشت و سلامت –انگور فقط یک میوه نیست؛ یک داروی طبیعی برای کاهش فشار خون، تقویت حافظه، سلامت چشم، پیشگیری از سرطان و نجات قلب شما است.

انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود؛ بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر کمبود پتاسیم باعث بروز اختلال حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی می‌شود، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی کم مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک کننده باشد. انگور دارای ترکیب‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.

انگور میوه‌ای است که از هزاران سال قبل زیر کشت می‌رفته و در دوران کهن، مورد تمجید و احترام بسیاری از تمدن‌های دوران باستان بوده است. نهال انگور؛ به‌صورت خوشه‌ای روی درختی به نام درخت مورشد می‌کند و در مناطق معتدل در سراسر جهان از اروپا و آفریقا گرفته تا استرالیا و آمریکا و صد البته ایران پرورش داده می‌شود.

ایمن میوه ی دوست داشتنی محصولات فرآوری نشده‌ی زیادی دارد و خاصیت انگور؛ در کنار طعم بی نظیرش باعث شده تا به یکی از پرفرودارترین میوه‌ها در دنیا تبدیل شود. ما در این مطلب قصد داریم تا شما را با تمام خواص انگور؛ و انواع گونه‌های آن آشنا کنیم.

خواص انگور در طب ایرانی

در طب ایرانی به خواص انگور، به صورت فراوان اشاره شده است. انگور مزاج گرم و تری دارد و در فصل تابستان می‌تواند به عنوان یک وعده غذایی کامل استفاده شود. البته باید توجه کرد انگور تازه نفخ زیادی تولید می‌کند. همچنین انگور میوه‌ای بسیار زود هضم است و رطوبت

گروه بهداشت و سلامت –کارشناسان سلامت می‌گویند تکیه صرف بر مکمل‌های غذایی ممکن است موثرترین رویکرد برای تأمین ویتامین بدن نباشد. ویتامین‌ها فواید سلامتی متعددی از جمله کمک به تولید انرژی، تقویت ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف، دارند.
بسا این حال، بسیاری از مردم به عنوان یک راه حل سریع برای رفع نیازهای تغذیه‌ای خود به مولتی ویتامین‌ها روی می‌آورند. این در حالی است که کارشناسان سلامت می‌گویند تکیه صرف بر مکمل‌های غذایی ممکن است موثرترین رویکرد نباشد، اما موثرترین رویکرد هم نیستند.
در این زمینه، دو متخصص پزشکی به فاکس نیوز بهترین جایگزین‌های غذایی برای ترکیبات رایج مولتی ویتامین‌ها را افاش کردند.
در اینجا پنج غذای مورد تأیید پزشک معرفی می‌شود که می‌توانند به طور طبیعی به جایگزینی یا کاهش وابستگی شما به مولتی ویتامین‌ها کمک کنند:

۱. **اسفناج**
دکتر ویلیام لی، پزشک، دانشمند و نویسنده، خاطر‌نشان کرد که اسفناج سرشار از مواد مغذی ضروری، از جمله ویتامین‌های A،C،B۱ (تیامین) و B۲ (ریبوفلاوین) است.
لی گفت: سبزیجات برگ‌دار همچنین حاوی ویتامین‌های B۲،B۶،B۹ (اسید فولیک) و ویتامین E هستند. وی افزود: "اسفناج می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند که برای سلامت قلب و عروق و پیشگیری از سکنه مغزی مهم است."

۲. **پاپایا**
نویسنده کتاب "برای غلبه بر بیماری بخور" در سال ۲۰۱۹ افزود که پاپایا منبع عالی ویتامین‌های A و C است.
او همچنین توضیح داد که این میوه گرمسیری ویتامین‌های B۹،B۵ (اسید فولیک) و ویتامین E را فراهم می‌کند که به ترتیب از سلامت هورمونی، سلولی و ایمنی پشتیبانی می‌کنند.
وی توضیح داد که پاپایا علاوه بر کمک

ترکیبات مفید برای بدن است که می‌توانند از بدن در برابر برخی از انواع مشخص سرطان محافظت کنند.
رسوراترول یکی از ترکیبات مفید موجود در این میوه است که تحقیقات زیادی روی آن انجام شده و قدرت آن در پیشگیری و درمان سرطان به خوبی اثبات شده است. اگرچه ترکیب مواد مفید بی نظیر موجود در فواید انگسور؛ در کنار هم می‌توانند باعث خاصیت انگور در درمان سرطان باشند. علاوه بر رسوراترول، انگور شامل مقدار خوبی از کوئرستین، آنتوسیانین و کانتچین است که همگی آن‌ها می‌توانند به ایمن سازی بدن در برابر سرطان کمک کنند.

خواص انگور برای دیابت

هر فنجان انگور ۲۳ گرم قند را در خود دارد که به همین خاطر می‌تواند گزینیه خوبی

۵ غذایی که می‌تواند نیازهای ویتامینی شما را تأمین کند

به هضم، می‌توانند به کاهش التهاب و بهبود ایمنی کمک کند. متخصصان می‌گویند این میوه خوشمزه تابستانی به مقابله با گرما کمک می‌کند و در عین حال سلامت قلب و مغز را ارتقا می‌دهد.

۳. **عدس**

عدس سرشار از ویتامین‌های گروه B از جمله B۱ (تیامین)، B۲، B۳، B۵، B۶ و B۹ است. لی خاطر‌نشان کرد که حبوبات سوخت و ساز بدن را بهبود می‌بخشد، کلسترول LDL (بد) و التهاب را کاهش می‌دهند.

دکتر دیوید کاهانا همچنین عدس را توصیه کرد و لوبیا سیاه یا نخود را به عنوان جایگزین پیشنهاد داد.

ایمن متخصص گوارش تأکید کرد که این گونه‌ها "برای پروتئین گیاهی، ویتامین‌های گروه B و سلامت روده عالی هستند."

۴. **انواع توت**

کاهانا توضیح داد که افزودن بلوبری، تمشک، توت فرنگی یا هر نسوع توت دیگری که ترجیح

بهداشت و سلامت

میوه بهشتی برای سلامت قلب و مغز



برای افراد مبتلا به دیابت باشد؛ این میوه شاخص گلیسمی پایین ۵۳ را دارد و همین عدد نشان می‌دهد که خواص انگور، می‌تواند سرعت خوبی در بالا بردن میزان قند خون داشته باشد. علاوه بر این، خاصیت انگور می‌تواند باعث بالا بردن میزان قند خون شود. رسوراترول میزان حساسیت بدن به انسولین را افزایش می‌دهد که به کمک آن بدن می‌تواند از گلوکز بهتر استفاده کند و در نتیجه سطح قند خون را کاهش دهد.

رسوراترول هم چنین می‌تواند تعداد گیرنده‌های گلوکز در غشای سلول را افزایش دهد که می‌تواند روی سطح قند خون، اثر مثبتی داشته باشد. کنترل سطح قند خون در طول زمان می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد و به

همین علت خاصیت انگور؛ در این زمینه از اهمیت حیاتی برخوردار است.

خواص انگور برای سلامت چشم

حقیقت کمتر شنیده شده درباره‌ی خواص انگور؛ این است که ترکیبات گیاهی موجود در انگور می‌توانند از بافت چشم در برابر بیماری‌های شایع بیماری محافظت کنند.

در یک تحقیق نشان داده شد که موش‌هایی که از رژیم غذایی حاوی انگور استفاده کرده بودند، به نسبت سایر موش‌ها، عملکرد شبکیه‌ی بهتری داشتند و به آسیب بینایی کمتری دچار شدند.

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که خواص انگسور، به خاطر وجود ترکیبات زیادی از آنتی اکسیدان‌های لوتئین و زیگزانتین است و این مواد می‌توانند به محافظت از چشم در برابر آسیب‌های ناشی از نور آبی که از صفحات نمایش ساطع می‌شود کمک کنند.

خواص انگور برای تقویت حافظه

انگور در پیشگیری از بیماری‌ها و تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن را بررسی کردیم اما جالب است بدانید خوردن انگور؛ می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی مغز و تقویت حافظه داشته باشد.

نوشیدن ۲۳۰ میلی لیتر آب میوه انگور؛ می‌تواند سرعت حافظه و خلق و خو را ۲۰ دقیقه پس از مصرف، بهبودبخشد. هم چنین تحقیقاتی که بر روی موش‌ها انجام شده نشان می‌دهد که دریافت رسوراترول موجود در انگور به مدت ۴ هفته، مهارت یادگیری، حافظه و خلق و خور را تقویت می‌کند. علاوه بر آن در بخش‌هایی از مغز موش‌ها و جریان خون آن‌ها رشد و افزایش دیده شد.

خواص انگور برای سلامت قلب

انگور قرمز به خاطر حجم بالای آنتی‌اکسیدان موجود در آن است که به سیستم قلبی و عروقی کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور قرمز التهاب را کاهش می‌دهند و رگ‌های خونی را آرام

شنبه ۱۸ مرداد ۱۴۰۴، ۱۵ صفر ۱۴۴۷، ۹ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۶۳، صفحه ۹

می‌کنند، هم چنین درست به اندازه‌ی آسپرین، خون را رقیق کرده و از لخته شدن پلاکت‌ها جلوگیری می‌کنند. این مواد مغذی معمولاً در پوست و دانه‌های انگور قرمز وجود دارند.

بسیار بهبود عملکرد قلب می‌توانید از خواص انگور قرمز؛ استفاده کرده و آن را در برنامه‌ی غذایی خود جای دهید، اما به خاطر داشته باشید که انگور می‌تواند میزان قند خون را افزایش دهد. به همین جهت مصرف بیش از حد آن توصیه نمی‌شود.

خوردن انگور در حالت ناشتا

یکی از مهم‌ترین نکات در داشتن یک رژیم غذایی سالم، دانستن آداب غذا خوردن و خواص هر ماده غذایی است. بعضی از میوه‌ها مانند هندوانه یا انواع آجیل‌ها می‌توانند در صورت خورده شدن با شکم خالی، به معده و بدن کمک کنند اما برخی از میوه‌ها اگر ناشتا خورده شوند، می‌توانند مضر باشند؛ انگور یکی از این میوه‌ها است.

هیچ وقت انگور را با شکم خالی نخورید. مقدار زیاد انگور می‌تواند باعث افزایش اسید در معده شده و به پوشش داخل معده و روده آسیب بزند. هم چنین خوردن انگور به صورت ناشتا می‌تواند به سردرد، التهاب معده و حالت تهوع منجر شود.

انگور به دلیل داشتن اسید سالیسیلیک می‌تواند تحریک پذیری معده را افزایش دهد. قرار دادن این میوه‌ی خوشمزه در سبد غذایی ما، می‌تواند به پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها کمک کرده و به سلامت بدن کمک کند. با این وجود، یادآوری این نکته ضروری است که مصرف بی رویه‌ی هر ماده‌ی غذایی می‌تواند برای سلامت ما خطر آفرین باشد؛ در نتیجه بهتر است پیش از استفاده از رژیم‌های غذایی خودساخته، با یک پزشک تغذیه مشورت داشته باشیم تا با مصرف درست مواد غذایی، سلامتی و شادابی را برای خود فراهم کنیم.



مشکلات جذب دارند یا از شرایط پزشکی خاصی رنج می‌برند، مکمل‌های غذایی می‌توانند این خلأ را پر کنند. وی تأکید کرد که هدف تعادل است: روزانه یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی مصرف کنید و در صورت لزوم از مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

صورت زده بود که صورتم متلاشی شد.من قصد کشتن برادرزنم را نداشتم و چاقو را از کتو بیرون آوردم تا او را بترسانم و از خودم دور کنم.درپایان قضات متهم را قصاص محکوم کردند. رای صادره از سوی دیوان نقض شد- متهم یکبار دیگر پای میز محاکمه رفت و اینبار برای بار دوم به قصاص محکوم شد. باز هم رای صادره نقض شد تا اینکه متهم روز گذشته برای بار سوم پای میز محاکمه رفت. دراین جلسه اولیای دم که خواهر و برادر مقتول بودند به واسطه فوت پدرشان اولیای دم شده بودند درخواست قصاص کردند.

سپس همسر مقتول به عنوان قیم فرزنداناش در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من با خانواده متهم هیچ مشکلی نداشتم و ما رابطه خوبی با هم داشتیم. روز حادثه برادرشوهرم با شوهرم تماس گرفت و حرف‌های زده که شوهرم عصبانی شد بعد هم بدون اینکه به من چیزی بگوید از خانه بیرون رفت من خیلی ترسیدم با هر کسی تماس می‌گرفتم، جواب

نمی‌شود و حتی به عنوان هدیه سکه طلا خریده بود اما دعوت نشد!از آن روز در خانه بداخلاق شده بود. من و مادرم به عروسی رفته بودیم و پدرم به مامی گفت نباید می‌رفتید.تااینکه روز حادثه من از بیرون به خانه رسیدم و پدرم به من پرجاش کرد و گفت چرا اسلام نکردی.سر همین شروع به دعوای من و مادرم کرد. من برای اینکه دعوا تمام شود به عمو و دایی‌هایم زنگ زدم اما فکر نمی‌کردم اینطور شود. سپس بهرام در جایگاه ویژه ایستاد و گفت:قبول دارم برادر زنم را کشتم. اما من در دفاع از خودم دست به چنین کاری زدم.

آنها به خانه من حمله کردند و مرا کتک زدند. پس‌اچوب به صورتم زدند.متهم ادامه داد: من حتی فکر کردم تیغه چاقو با دست او برخورد کرده. به همین خاطر به پسرم گفتم داییش را به بیمارستان برساند.قاضی گفت:لحظهای که چاقو کشیدی برادر زنت به سمت تو حمله کرد؟

متهم پاسخ داد: نه او با چوب ضربه سنگینی به

و مرا از خانه بیرون انداخت ...

هر شب پیش یکی از دوستانم بودم. پول‌هایم تمام شده بود؛ هرچقدر پس‌انداز داشتم و مادرم برایم به کارت بانکی‌ام ا‌رایز کرده بود، صرف خرید مواد کردم

خسار بودم دیگر کسی مرا به خانه اش راه نمی‌داد. مجبور شدم دست به سرقت بزنم. داخل مغازه‌ها می رفتم و با سوءاستفاده از غفلت فروشنده، اقلام با ارزش مثل گوشی،پول و... را برمی‌داشتم و فرار می کردم تااین که یک روز صبح که پیش یکی از دوستان مشغول مصرف مواد بودیم، ماموران آمدند و همه ما را با هم دستگیر کردند. انگار از قبل پاتوق را شناسایی کرده بودند اما ای کاش

با صدور دستوری ویژه از سوی سرهنگ علی ابراهیمیان تحقیقات افسران زبده دایره تجسس، برای واکاوی سرقت های این جوان معناد همچنان ادامه دارد.

آزیر آمولاس در کوچه پیچید و مرد جوانی به نام مجید که مورد اصابت ضربات چاقو قرار گرفته بود به بیمارستان منتقل شد. اقدامات درمانی برای نجات جان مجید در بیمارستان آغاز شد اما شدت جراحت زیاد بوده و منجر به مرگ او شد.به این ترتیب رسیدگی به موضوع وارد فاز جنایی شده و مشخص شد عامل جنایت شوهر خواهر مجید به نام بهرام است.

به این ترتیب بهرام ۵۷ ساله بازداشت شده و در بازجویی‌ها به درگیری خونین با برادرزنش در جدال خانوادگی اعتراف کرد. در شبعه دهم دادگاه کیفری

یک استان تهران از خود دفاع کرد .

در اولین جلسه رسیدگی قاضی از دختر متهم

که در صحنه درگیری حضور داشت خواست تا به

عنوان گواه به تشریح آنچه دیده‌اند بپردازند.

محاکمه رفت.اواسط سال ۱۴۰۱ صدای درگیری و شکسته شدن شیشه پنجره‌ها از خانه‌ای واقع در یکی از محله‌های ورامین بلند شد.دقایقی بعد صدای



گروه حوادث–مردی که متهم است برادرزنش

را در یک درگیری خانوادگی کشته است تا نقض حکم قصاص از سوی دیوان عالی کشور باز هم پای میز محاکمه رفت.متهم در چندین جلسه رسیدگی ادعا کرد برادرزنش به او در خانه خودش حمله کرد و او برای اینکه بتواند از خودش دفاع کند به برادرزنش

گروه حوادث–فرزند آخر یک خانواده ۷ نفره هستم. پدرم فروشگاه موادپر و تئینی دارد و به همراه مادرم در مغازه کارمی‌کنند تا هزینه های زندگی مان تأمین شود.

از وقتی همه خواهرانم سروسامان گرفتند و به دنبال سرنوشت خودشان رفتند، دیگر خانه خالی شده بود.

پدر و مادرم نیز تا نیمه شب در مغازه بودند. زمانی که از مدرسه می‌آمدم هیچ‌کس نبود همیشه غذای سرد می‌خوردم.

تنهایی اذیتم می‌کرد برای همین کم کم با دوستانم در پارک قرار می‌گذاشتم تا همدیگر را ببینم و اوقاتمان سپری شود.

مرد جوان درباره سرگذشتش گفت: ۱۵ ساله بودم که برای اولین بار دوستانم سیگار تعارف کردند و من هم که نوجوانی خام بودم، قبول کردم؛ بعداز مدتی تبدیل به «سیگاری» شدم و «کل» مصرف می‌کردم.

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه