

به نام خداوند بخشنده مهربان

- ۲..... پسر می‌خواهید یا دختر؟
- ۳..... اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان
- ۴..... غذاهای ضد خستگی
- ۸..... کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر
- ۱۰..... کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد
- ۱۲..... تغذیه نوجوان
- ۱۴..... چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند؟
- ۱۵..... هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر
- ۱۵..... فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود!
- ۱۶..... واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی
- ۱۷..... دررفتگی مفصل شانه
- ۱۸..... بیماری‌های پشت میز نشستی
- ۱۹..... سیاتیک چیست؟
- ۲۰..... نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروهی پاهای قوی
- ۲۰..... عادات مخرب سلول‌های مغزا
- ۲۱..... افزایش مراجعات اضطراری به پزشک به علت آلرژی‌ها
- ۲۲..... نفخ شکم، و راه‌های علاج آن
- ۲۴..... معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازینانه FENNEL)
- ۲۶..... سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی
- ۲۸..... خواص و مزایای آب لیمو
- ۳۰..... «قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی
- ۳۳..... بحران جهانی در مورد تغذیه
- ۳۳..... رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک
- آوکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویتترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان
- ۳۴..... ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی
- ۳۶..... کدو تنبل یا زرنگ
- ۳۷..... ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان
- ۳۸..... آشنایی با گل نرگس کازرون

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

گل‌چین تغذیه و تندرستی

GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ - سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه - تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:

مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:

دکتر افسانه مظفری

سر دبیر:

دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:

مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:

جمشید مستوفی

مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ

چاپخانه: آزاده - تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:

تهران، خیابان ولی عصر شمالی،

ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه

شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کد پستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲

Email: info@keshavarz-mag.com

www.keshavarzmag.com

Instagram: keshavarzmag

Wishing son or daughter?

پسر می‌خواهید یا دختر؟

هم‌اکنون دانش پزشکی، ساده‌ترین روش تعیین جنسیت را به‌والدین پیشنهاد می‌کند که انتخاب و پیروی از یک رژیم غذایی خاص به‌منظور تعیین جنسیت جنین است. قلیایی یا اسیدی بودن محیط داخلی رحم از عوامل مهم تعیین جنسیت است و لذا خانم‌هایی که به داشتن فرزند پسر تمایل دارند، باید حدود ۳ ماه قبل از بارداری شدن، از یک رژیم غذایی خاص که حاوی مقادیر سدیم و پتاسیم بیشتری است، پیروی کنند. مواد غذایی از قبیل خرما، گوشت قرمز، اسفناج، هویج، پرتقال، هل، زعفران و مواد حاوی ویتامین C از این دسته‌اند. از سوی دیگر، مواد غذایی حاوی کلسیم و منیزیم مانند شلغم، کلم، انواع ترشی، شیر و ماست باید کم‌تر مصرف شوند.

شرایط روحی و روانی مادر در تعیین جنسیت جنین نیز تأثیری بسزا دارد و قرار داشتن مادر در شرایط روحی خوب، شانس پسر بودن را افزایش می‌دهد.

روش دیگر برای پسر شدن جنین، تعیین زمان تخمک‌گذاری و لقاح آن است که توسط پزشک و از طریق سونوگرافی و با تزریق آمپول hcg تعیین می‌شود. اگر در زمان تخمک‌گذاری، نزدیکی صورت گیرد، شانس پسر بودن جنین افزایش می‌یابد. شرایط روحی و روانی مادر در تعیین جنسیت جنین نیز تأثیری بسزا دارد و قرار داشتن مادر در شرایط روحی خوب، شانس پسر بودن را افزایش می‌دهد. در صورت قلیایی بودن PH واژن مادر، چنانچه با جوش شیرین رقیق شست‌وشو داده شود، شانس پسر بودن زیاد می‌شود و اگر با سرکه رقیق شسته شود، امکان دارد جنین دختر شود که البته از نظر علمی، ثابت شده نیست. روش‌های «آی. وی. اف» و «پی. جی. دی» از دیگر روش‌هایی هستند که تحت نظر پزشک متخصص می‌توانند به تعیین جنسیت جنین کمک کنند. ■

برچسب پسرزا یا دخترزا بودن یک زن در روند زندگی مبتنی بر اقتصاد کشاورزی، دامداری و عشایری که اولین اقتصاد پس از اسکان آدم‌ها به‌شکل شهرنشینی اولیه و تصاحب زمین و حیوانات بود، می‌توانست جایگاه و پایگاه زنان را در جمع خانواده و بالاتر از آن، در ایل و طایفه، معنی‌دار یا بی‌معنی کند.

اینکه خانواده‌ای پسرانی داشته باشد که بتوانند روی زمین، کشاورزی کنند و دام‌ها را برای چرا به‌دشت و کوه ببرند و از گیاه خانواده، حراست و حفاظت کنند، نقش تعیین‌کننده در تداوم حیات خانواده داشت؛ حتی این برچسب می‌توانست بنابر دلایل فوق، آینده یک زن را رقم بزند که البته این نتیجه‌گیری‌ها و عواقب ناشی از آن، به‌دلیل عدم آگاهی انسان‌ها از چگونگی تشکیل جنین و روند حیاتی آن بود.

توسل به رمال، فالگیر و دعانویس و نذورات و بستن قفل به‌ضریح فلان امام‌زاده و گره‌زدن یک نوار پارچه‌ای به شاخه یک درخت و بسیاری رفتارهای دیگر، مراحل دیگری از ناآگاهی نسبت به این موضوع طبیعی است.

امروزه به‌علت پیشرفت‌های گسترده در علوم زیستی و به‌ویژه پزشکی، بسیاری از ناممکن‌ها، امکان‌پذیر شده‌اند و حتی بسیاری از افراد نازا به روش‌هایی نوآورانه می‌توانند لذت بچه‌دار شدن و پدر یا مادر بودن را بچشند.

دانش پزشکی، پا را از این هم فراتر نهاده و زمینه انتخاب فرزند پسر یا دختر را برای والدین فراهم آورده است. در کشوری مانند چین که به‌دلیل تراکم جمعیت، قواعد سختی برای بچه‌دار شدن وجود دارد و یک زوج فقط می‌تواند یک فرزند داشته باشند، انتخاب فرزند پسر یا دختر برای آنان حیاتی است و بنابر آمارها، تولد نوزادان دختر در این کشور روبه کاهش گذاشته است.



Effects of pesticides on men's infertility

اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان

مقدار باقی‌مانده آفتکش در سبزی‌ها (۱/۵ وعده یا بیشتر در روز) تا آن‌ها که حداقل میزان (کم‌تر از نیم‌وعده در روز) را دریافت کردند، مورد بررسی قرار دادند. متوسط تعداد اسپرم افرادی که حداکثر جذب آفتکش را داشتند، در مقایسه با آن‌ها که حداقل مقدار جذب را داشتند، ۸۶ میلیون به ۱۷۱ میلیون بود (۴۹ درصد کاهش).

این اولین گزارش درباره ارتباط مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها با سطح بالایی از باقیمانده سموم و کیفیت اسپرم است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض باقیمانده آفتکش‌ها در محصولات غذایی، تولید سلول‌های جنسی را کاهش می‌دهد.

پروفیسور «آلن پاسی»، استاد بیماری‌های فیزیولوژیک مردان، در دانشگاه شفیلد گفت: «این مقاله از این نظر شایان توجه است که باقیمانده آفتکش در مواد غذایی ما می‌تواند احتمال ناباروری را حداقل در برخی مردان افزایش دهد. به عقیده من، این اولین مقاله‌ای است که مبحث ناباروری را به‌طور طبقه‌بندی شده مورد بررسی قرار داده است. البته این مطالعات نباید فرد را از مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه دلسرد کند. درحال حاضر مدرکی وجود ندارد که استفاده از محصولات ارگانیک باعث بهبود کیفیت اسپرم می‌شود. هر چند بدیهی است که مصرف محصولات ارگانیک برای سلامت مفیدتر است. من امیدوارم این مقاله سایر مطالعات را جلو ببرد تا ما قادر به پاسخگویی به این سؤال یک‌بار و برای همیشه باشیم.»

هر چند کیفیت اسپرم به‌مقدار مصرف میوه و سبزی مربوط نمی‌شود، اما با مصرف محصولات حاوی مقادیر غیرمجاز باقیمانده سموم دفع آفات و بیماری‌های گیاهی ارتباط مستقیم دارد. ■

مهندس لیلی علیزاده

ترجمه از: نشریه دیلی میل ۲۰۱۵/۴/۴

منبع مجله: شکوفه، سال دوم شماره ۱۶.

محققان هشدار داده‌اند که باقی‌مانده آفتکش‌ها در میوه و سبزی‌ها ممکن است منجر به کاهش تعداد اسپرم یا کیفیت پایین آن در مردان شود. افرادی که میوه و سبزی با سطح بالایی از باقی‌مانده سموم را مصرف کرده‌اند، تعداد اسپرم آن‌ها نصف افرادی است که مصرف آن‌ها در حد مجاز بوده است.

جورج چاوارو، استادیار تغذیه و اپیدمیولوژی دانشگاه «هاروارد» گفت: این یافته‌ها نباید به‌طور کلی باعث دلسرد شدن از مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها شوند. در واقع ما متوجه شدیم که مصرف میوه و سبزی باکیفیت اسپرم کاملاً بی‌ارتباط است. هدف از جای این راهبرد، فقط اجتناب از باقی‌مانده آفتکش‌ها در سبزی و جالیز است. مانند استفاده از محصولات ارگانیک، یا پرهیز از محصولات شناخته‌شده‌ای که مقدار زیادی باقی‌مانده آفتکش دارند و این مسیری است که باید طی شود. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که افراد در معرض آفتکش‌ها ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند؛ بنابراین رژیم غذایی مردان با استفاده از پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و از آن‌ها درباره مصرف بخشی از میوه‌ها و سبزی‌ها سؤال شد. میوه‌ها و سبزی‌ها براساس اطلاعات سالانه وزارت کشاورزی ایالات متحده به سه دسته باقی‌مانده آفتکش بالا، متوسط و پایین، طبقه‌بندی شدند. سبزیجاتی که باقیمانده سموم پایینی دارند، شامل نخود، لوبیا، گریپ‌فروت و پیاز و آن‌ها که باقی‌مانده آفتکش بالایی دارند، شامل فلفل، اسفناج، توت‌فرنگی، سیب و گلابی‌اند.

محققان، مردان را به چهار گروه تقسیم کردند و از آن‌ها که بالاترین





Anti-fatigue foodstuffs

غذاهای ضد خستگی

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح فراوانی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل و انفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به آزادسازی انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Journal of Nutrition) به چاپ رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس آشفته‌گی و خستگی شود. برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن بعضی از غذاها نیز می‌توانید H₂O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به گفته محققان، هندوانه حاوی ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا کم‌آب شدن بدن می‌شود و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است.





بلغور جو

وقتی که از خواب برمی خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک کاسه بلغور جو هنگام صبحانه می تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. آن طور که لیسلی لاکوتوس و تمی لاکوتوس (دو متخصص تغذیه اهل نیویورک که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می باشند) بیان می دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات هایی است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره می شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه ها فراهم می آورند.

لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدرات ها می شود. به گفته محققان، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می دارد و مانع نوسان قندخون می شود و آن را ثابت نگه می دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می گردد و در نتیجه بدن می تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول های آنزیمی تولیدکننده انرژی استفاده می کند.



پسته و بادام

محققان می گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه داشتن آن می شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غذایی خوبی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک سود شده در بازیابی الکترولیت هایی که پس از تمرین از دست می روند، مفیدند. از دست رفتن این الکترولیت ها باعث ایجاد خستگی در بدن می شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.



قارچ کریمینی یا قارچ قهوه‌ای



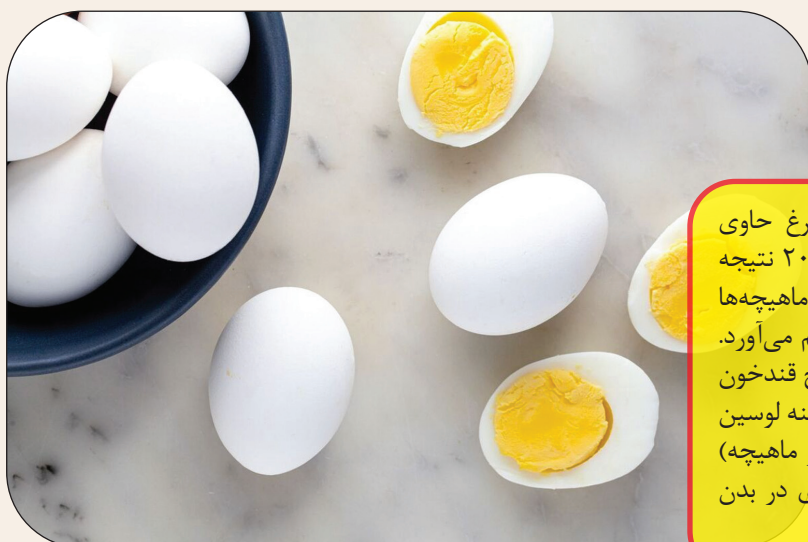
این نوع قارچ‌ها منبع بزرگی از ویتامین‌های گروه ب، ریبوفلاوین، پنتوتنیک اسید و نیاسین و منبع خوبی از تیامین، و ویتامین ب ۶ و فولات هستند. ویتامین‌های گروه ب برای تولید انرژی ضروری‌اند. ریبوفلاوین به تولید انرژی در بدن ما کمک می‌کند. هنگام کار و در شرایط پراسترس، پنتوتنیک اسید با حمایت از غدد فوق کلیوی از خستگی جلوگیری می‌کند. نیاسین هم به بدن کمک می‌کند تا غذاها را تبدیل به انرژی قابل استفاده کند.

سیب‌زمینی شیرین



سیب‌زمینی شیرین علاوه بر اینکه حاوی فیبرهای تثبیت‌کننده انرژی است، یک چهارم پتاسیم مورد نیاز بدن را در طول روز فراهم می‌کند. پتاسیم، الکترولیت‌ها را در بدن به حالت متعادل در می‌آورد و این باعث می‌شود که بدن هیدراته باقی بماند. علاوه بر این، پتاسیم باعث آرامش بدن و کاهش فشارخون می‌شود و در نتیجه استرس موجود در بدن را که باعث خستگی می‌شود کاهش می‌دهد.

تخم‌مرغ



تخم‌مرغ، منبع عظیمی از انرژی است. تخم‌مرغ حاوی آهن، روی و پروتئین‌های فراوان است. در سال ۲۰۰۹ نتیجه تحقیقی نشان داد که پروتئین نه تنها به ساخت ماهیچه‌ها کمک می‌کند بلکه انرژی لازم برای بدن را نیز فراهم می‌آورد. شش گرم پروتئین موجود در تخم‌مرغ می‌تواند سطح قندخون را حفظ کند و این شش گرم پروتئین حاوی اسیدآمینو لوسین است که بخش مهم سنتز پروتئین (عامل رشدونمو ماهیچه) می‌باشد. ضمناً ویتامین‌های گروه ب به تولید انرژی در بدن کمک می‌کنند.

چای سیاه، سبز و اولانگ



چای حاوی اسید آمینه تیانین است که می‌تواند توجه و هوشیاری را بهبود ببخشد. علاوه بر این، چای حاوی کافئین نیز می‌باشد، پس حواستان باشد که قبل از خواب چای ننوشید. اگر در طول شب نتوانید خواب خوب و راحتی داشته باشید سطح انرژی شما پایین می‌آید؛ بنابراین برای جلوگیری از آثار چای آن را نباید درست قبل از خواب نوشید.

دانه چیا



این دانه‌ها زمانی مشهور شدند که در کتاب «زاده شدن برای گریختن» این حقیقت بیان شد که آرتک‌ها و مایاها از دانه‌ها چیا برای بهبود عملکرد و استقامت خود استفاده می‌کردند. گفته محققان، این دانه خاصیت مقابله با خستگی دارد. بنابر تحقیقات، این دانه‌ها حاوی منیزیم، پتاسیم، آهن و همچنین کوئرستین آنتی‌اکسیدانی است. در تحقیقات نشان داده است که کوئرستین به عملکرد و تجدیدقوای ورزشکاران کمک می‌کند. در حقیقت از کوئرستین در بعضی از نوشیدنی‌های مشهور نیز استفاده می‌شود.

فرآورده‌های لبنی یکی دیگر از منابعی هستند که می‌توانند آب بدن را فراهم آورند و همچنین هنگام عرق کردن تعادل الکترولیتی بدن را حفظ کنند. البته فرآورده‌های لبنی حاوی پروتئین و کربوهیدرات‌های انرژی‌زا هستند. اگر قبل از خواب یک لیوان شیر بخورید به‌هنگام صبح احساس بهتری را در ماهیچه‌های خود خواهید داشت. علاوه بر این، نتیجه تحقیقی چاپ شده در یک مجله طب و علم ورزش نشان داده است که نوشیدن کازئین (یکی از پروتئین‌های موجود در شیر) در شب باعث تقویت و بهبود رشد ماهیچه‌ها در صبح می‌شود.

لبنیات



Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری

آلزایمر



او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامب بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، در حالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حد طبیعی باقی مانده بود. در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است. در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامب مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامب بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخص آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است. اساس این بی‌نظمی، متکی به تغییر سرم آلومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامب/Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد. به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟ از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دریافت هیپوکامب تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه و تحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

**دانشمندی به نام «دلونکل / Deloncle»
پس از مطالعات در محیط مصنوعی، اظهار
داشت که در یافته‌های عصبی مغز، ال-
گلوتامیک اسید می‌تواند ساختمان «شلات»
بسیار محکم‌تری با کمپلکس آلومینیوم، در
مقایسه با کمپلکس منیزیم، بسازد**

با کمبود منیزیم در بیماری آلزایمر. در درجه اول، علایم عصبی کمبود منیزیم به‌طور معمول فقط در تحریک‌پذیری بالای عصبی ظاهر می‌شود و اثر آن در جنون و دیوانگی به همراه کم‌شدن غلظت منیزیم در هیپوکامب نیست.

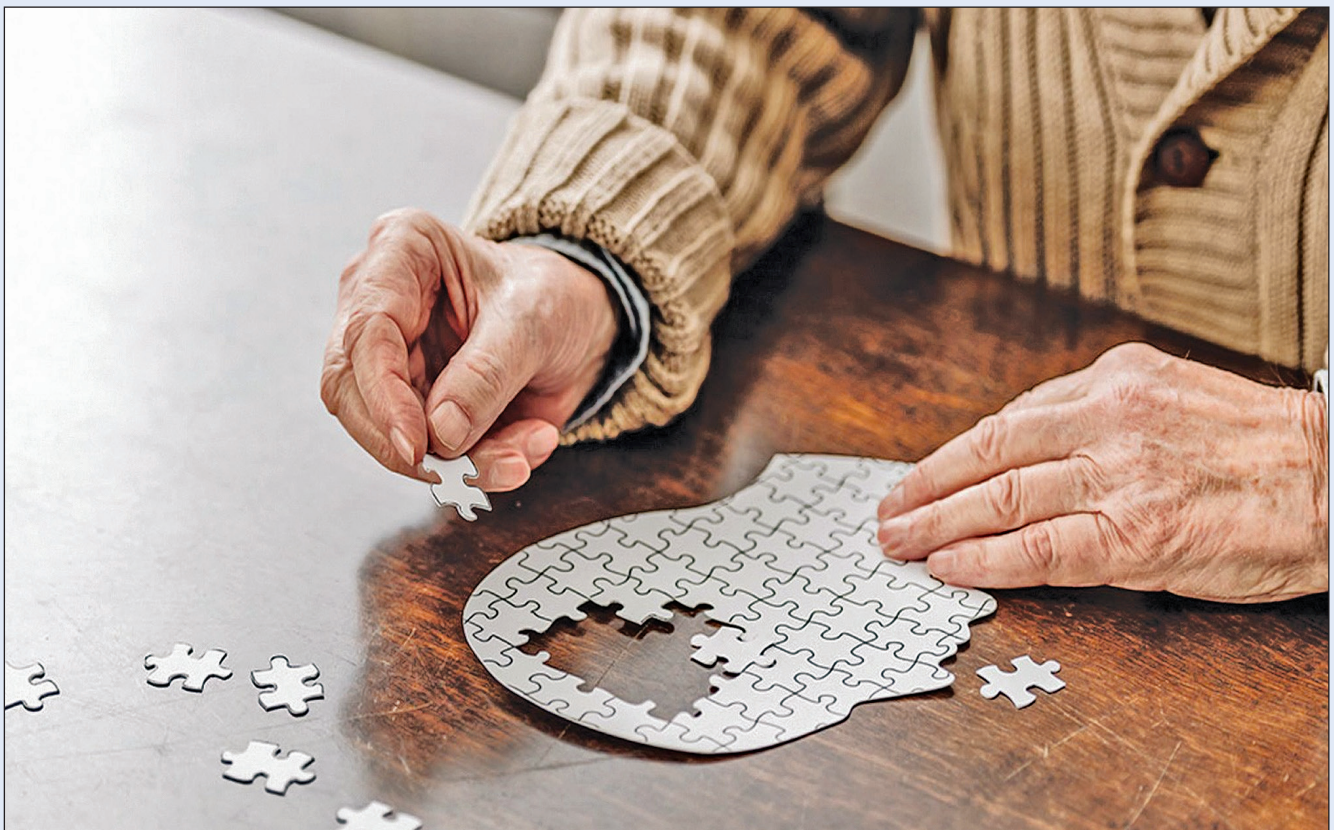
دوم، در بیمار مبتلا به آلزایمر، غلظت منیزیم، پلاسما، گلبول‌های قرمز خون و لنفوسید با مقدار این مواد در افراد مسن سالم تفاوت زیادی ندارد. تنها نشانه بی‌نظمی منیزیم، افزایش بسیار در مقدار نسبت منیزیم به پتاسیم در گرانولوپست‌هاست.

به‌طور خلاصه، نقصان منیزیم عامل بروز بیماری آلزایمر است و تحقیقات بیشتری باید در مورد کنترل تغییرات آلومین که ممکن است منشأ کمبود منیزیم در هیپوکامب باشد، انجام گیرد. ■

منبع: اینترنت

آلومین تغییر یافته، در مقایسه با پروتئین طبیعی، به‌طور مؤثرتری از سد خون مغز، عبور و در مورد اتصال با نرون‌های مغز با آن رقابت می‌کند. اتصال آلومین تغییر یافته به‌سوی یاخته‌های عصبی، از جذب منیزیم جلوگیری و به‌جذب آلومینیوم کمک می‌کند. دانشمندی به نام «دلونکل / Deloncle» پس از مطالعات در محیط مصنوعی، اظهار داشت که در یافته‌های عصبی مغز، ال-گلوتامیک اسید می‌تواند ساختمان «شلات» بسیار محکم‌تری با کمپلکس آلومینیوم، در مقایسه با کمپلکس منیزیم، بسازد. کمپلکس آلومینیوم قادر نیست که از گاز آمونیاک (3NH) رفع سمومیت و ال‌گلوتامین تولید کند که نتیجه آن، جمع‌شدن آمونیاک در سطح سلولی و در نهایت، مرگ بافت‌های عصبی است. گلیک پس از ترویج این فرضیه جالب پیشنهاد می‌کند که پیشگیری‌کننده و مسکن که برای بیماری آلزایمر استفاده می‌شود، باید با مکمل غذایی منیزیم مربوط باشد که کنترل شدیدی روی جذب آلومینیوم دارد. پیشنهاد درمان با مکمل منیزیم جدی گرفته نشد. فرق اصلی بین دو نوع کمبود منیزیم، نقص منیزیم و کمبود آن است. نقص منیزیم نوعی کمبود آن براساس جذب ناکافی است. برای مثال، آزمایش عادی کمبود منیزیم به مکمل ساده منیزیم پاسخ می‌دهد. کمبود منیزیم بر اثر بی‌نظمی سازوکاری است که سوخت‌وساز آن را کنترل می‌کند یا مانع آن می‌شود. این نوع کمبود آن به تصحیح بی‌نظمی که سبب بیماری می‌شود، پاسخ می‌دهد. فرضیه درخشان گلیک باید موجب انگیزه بیشتری برای تحقیقات درمانی در مورد تغییر آلومین شود.

محققان دیگر با وقوع و تکرار کاهش منیزیم، بیشتر موافقت



Cholesterol, a precious material to be re- diagnosed!

کلسترول،

ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد

مهندس نرگس گل‌افرا



نسبت مقدار کل کلسترول به HDL شاخص خوبی برای تعیین خطر بیماری قلبی است. برای محاسبه این نسبت مهم، مقدار کل کلسترول خود را به مقدار HDL تقسیم کنید. بالاتر بودن این نسبت، خطر بالای بیماری قلبی را به همراه دارد.

* کلسترول چیست؟

کلسترول ماده‌ای مومی شبیه به چربی و در واقع نوعی الکل است. بیماری قلبی، قاتل شماره یک آمریکایی‌ها (اعم از مرد و زن) می‌باشد. براساس اظهارنظر انجمن قلب آمریکا، کلسترول بالای خون عامل خطر بسیار مهمی است

* چه غذاهایی کلسترول دارند؟

فقط غذاهای با منشأ حیوانی دارای کلسترول هستند و مواد غذایی با منشأ گیاهی (حتی حاوی چربی طبیعی)، کلسترول ندارند.

* کلسترول در مواد غذایی

برخی عوامل بر میزان کلسترول خون شما تأثیر می‌گذارد که یکی از آن‌ها، رژیم غذایی حاوی مقدار بالای کلسترول در غذای روزانه است. رعایت اعتدال در نگهداری مقدار کلسترول در حد کنترل شده توصیه می‌شود.

انجمن قلب آمریکا و برنامه آموزش ملی کلسترول مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم (یا کمتر) کلسترول را در روز پیشنهاد کرده است. همان‌طور که قبلاً بیان شد، فقط مواد غذایی منشأ حیوانی حاوی کلسترول هستند و غذاهای با منشأ گیاهی با وجود داشتن چربی طبیعی، کلسترول ندارند.

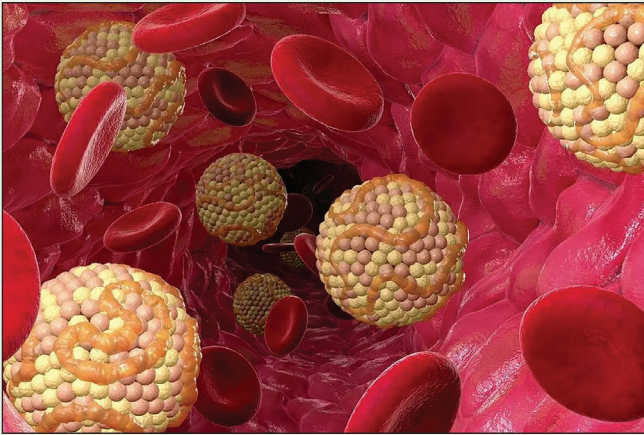
* آیا برخی مواد غذایی با منشأ حیوانی، مقدار بیشتری کلسترول نسبت به سایر مواد غذایی دارند؟

کبد بسیاری از کلسترول مورد نیاز شما را تأمین می‌کند. بله، شما به کلسترول نیازمندید. مقداری کلسترول از طریق غذایی که می‌خورید، جذب می‌شود. بدن برای ساختن چندین هورمون مهم از جمله استروژن و تستوسترون به کلسترول نیاز دارد. علاوه بر این، کلسترول قسمتی از پوشش محافظ اطراف اعصاب و سایر غشاهای سلولی را تشکیل می‌دهد.

مقدار بالای کلسترول با بیماری قلبی در ارتباط است. برای ارزیابی بهتر ریسک (خطر) بیماری قلبی خودتان، نکته دانستن مقدار کل کلسترول و نیز مقدار لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) است. مقدار کل کلسترول شامل لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL)، لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) و لیپوپروتئین با چگالی بسیار پایین (VLDL) است. نوع HDL و نوع خوب کلسترول است. چرا؟

کلسترول نوع LDL به دیواره رگ‌های خونی شما می‌چسبد و می‌تواند باعث گرفته شدن رگ‌ها شود. نوع VLDL پیش‌ساز کلسترول LDL است HDL. در جریان خون داخل شده و نوع بد کلسترول یعنی (LDL) را جمع‌آوری کرده و آن را به داخل کبد، جایی که شکسته شود، حمل می‌کند.

مقدار مطلوب کل کلسترول زیر ۲۰۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر (یک دهم لیتر، یعنی ۱۰۰ میلی‌لیتر) می‌باشد. مقادیر بیش از ۲۴۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر، مقدار قابل‌ملاحظه در نظر گرفته می‌شود. اگر شما میزان LDL خودتان را بدانید، می‌توانید آن را با حد مطلوب زیر ۱۳۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر مقایسه کنید. مقادیر بیش از ۱۶۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر، مقدار قابل ملاحظه در نظر گرفته می‌شود. با توجه به اینکه HDL از انواع کلسترول خوب است، شما می‌خواهید مقدار این نوع کلسترول بالا باشد. مقادیر زیر ۳۵ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر شاخص خطر بالای ابتلا به بیماری قلبی محسوب می‌شود. بسیار مطلوب است که مقدار HDL نزدیک به ۵۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر یا بالاتر باشد.



معمولاً کلسترول و چربی اشباع شده در مواد غذایی مشابه وجود دارند، بنابراین بعضی اوقات اشتباه گرفته می‌شوند. در فرآورده‌های دامی هر دو قسمت بدون چربی (گوشت یا ماهیچه) و بافت چربی حاوی کلسترول هستند. بعضی مواد غذایی حیوانی کم‌چرب نیز ممکن است حاوی مقدار نسبتاً بالایی کلسترول باشند

استفاده می‌شود. چربی مواد غذایی می‌تواند بدون از دست دادن مزه و بافت، جایگزین شود.

سه دسته از جانشین‌های چربی عبارتند از:

- ۱) جانشین‌های براساس کربوهیدرات
- ۲) جانشین‌های براساس پروتئین
- ۳) جانشین‌های براساس چربی.

جانشین‌های چربی براساس کربوهیدرات شامل سلولز، مالتودکسترین‌ها، صمغ‌ها، نشاسته، فیبر و پلی‌دکستروز هستند. این مواد در طیف وسیعی از مواد غذایی کاربرد دارند.

جانشین‌های چربی براساس پروتئین مخصوصاً در مورد فرآورده‌های یخ‌زده و سرد شده مفید هستند. این مواد شامل پروتئین با ذرات بسیار ریز، کنسانتره اصلاح شده پروتئین آب پنیر و مخلوط‌های پروتئینی هستند.

جانشین‌های چربی براساس چربی جهت داربودن انرژی کم یا بدون انرژی به‌طور شیمیایی تغییر یافته‌اند. برخی از آن‌ها همچون اولسترا (Olestra) در بدن جذب نمی‌شود. نمونه مثال‌هایی از جانشین‌های براساس چربی شامل امولسیفایرهای سالاتریم (Salatrim)، کاپرنین (Caprenin)، مواد مشابه لیپید و سایر مواد هستند. میزان دسترسی به ترکیبات جانشین براساس چربی کم، اخیراً محدود شده است.

خوردن مواد غذایی حاوی جانشین‌های چربی می‌تواند برای کاهش دادن جذب چربی مفید و در عین حال، شامل انرژی فراوانی (همچون فرآورده اصلی و برخی اوقات حتی بیشتر) باشد. برچسب مواد غذایی را به‌دقت بخوانید و مطمئن شوید که انتخاب خوبی داشته‌اید. ■

بله. اکثر افراد، گوشت اندام‌هایی چون جگر را برای خوردن دوست ندارند. اگر شما جزء این قبیل افراد هستید، بهتر است بدانید که گوشت جگر دارای مقدار بیشتری کلسترول به‌میزان ۲۷۰ میلی‌گرم در ۳ وعده غذایی است. با توجه به این‌که جگر جزء مواد غذایی است، اگر شما در معرض خطر بیماری قلبی باشید، لازم است مقدار مصرف آن را محدود کنید.

اسم زرده تخم‌مرغ از گذشته بد در رفته است. چرا؟ به‌این دلیل که زرده تخم‌مرغ دارای کلسترول بالایی به‌مقدار ۲۱۵ میلی‌گرم است. قطعاً زرده تخم‌مرغ جزء مواد غذایی است غذای مورد نیاز جنین جوجه را برای رشد و تکامل تأمین می‌کند.

متأسفانه زرده تخم‌مرغ جزء مواد غذایی مطلوب شماست که مقدار بسیار زیادی کلسترول دارد. بنابراین شما بهتر است تعداد زرده تخم‌مرغ مصرفی خود را در هر هفته به ۳ تا ۴ عدد یا کم‌تر کاهش دهید.

در مورد خوردن سفیده تخم‌مرغ وضعیت چگونه است؟ سفیده تخم‌مرغ را هر اندازه که دوست دارید، میل کنید. بخش سفیده یک تخم‌مرغ فاقد کلسترول و منبع غنی و کاملی از پروتئین محسوب می‌شود.

برای محدود کردن تعداد زرده تخم‌مرغ مصرفی می‌توانید ۲ عدد سفیده تخم‌مرغ را به جای یک عدد تخم‌مرغ کامل جهت پخت‌وپز جایگزین کنید. به‌عنوان مثال، فرض کنید که در یک دستور خوراک‌پزی، تعداد ۲ عدد تخم‌مرغ توصیه شده است. شما می‌توانید از ۱ عدد تخم‌مرغ کامل به‌علاوه ۲ عدد سفیده تخم‌مرغ یا ۴ عدد سفیده تخم‌مرغ استفاده کنید. با انجام این جایگزینی ساده، میزان کلسترول خونتان را کاهش خواهید داد. عمل مجاز دیگر استفاده از یک ماده جایگزین تخم‌مرغ است. در مورد گوشت‌ها، قسمت‌های کم‌چرب‌تر گوشت، ماهی و مرغ را هنگام برش در نظر بگیرید. قسمت اضافی چربی را قبل از پخت بردارید.

فرآورده‌های کم‌چرب را در غذای روزانه خود مورد استفاده قرار دهید. با انجام دادن این کارها قادر به حذف کامل کلسترول نخواهید بود، ولی رعایت مراحل مهم زیر شما را به خوردن مواد غذایی توأم با سلامت رهنمون می‌شود.

معمولاً کلسترول و چربی اشباع شده در مواد غذایی مشابه وجود دارند، بنابراین بعضی اوقات اشتباه گرفته می‌شوند. در فرآورده‌های دامی هر دو قسمت بدون چربی (گوشت یا ماهیچه) و بافت چربی حاوی کلسترول هستند. بعضی مواد غذایی حیوانی کم‌چرب نیز ممکن است حاوی مقدار نسبتاً بالایی کلسترول باشند.

از جمله تغییرات لازم در شیوه زندگی جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری قلبی کاهش وزن (در صورت داشتن وزن بالا)، ترک سیگار (در صورت سیگاری بودن)، کنترل فشارخون و پرهیز از استرس در زندگی است.

پزشکان معمولاً برای کنترل کلسترول خون، دارو تجویز می‌کنند. واقعیتی که شما باید قبل از مصرف داروی کاهنده کلسترول در نظر بگیرید این است که می‌توان به‌وسیله اعمال تغییرات در شیوه زندگی از جمله تغییرات رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی به میزان ۷۵ درصد از بروز بیماری قلبی جلوگیری کرد.

* جانشین‌های چربی

امروزه از فناوری‌های غذایی جهت تولید مواد غذایی غنی و خامه‌ای و در عین حال دارای خوردن مواد غذایی حاوی جانشین‌های چربی می‌تواند برای کاهش دادن جذب چربی مفید و در عین حال، شامل انرژی فراوانی (همچون فرآورده اصلی و برخی اوقات حتی بیشتر) باشد چربی کم‌تر

تغذیه نوجوان



تغییرات در شروع برای نوجوان ناخوشایند یا عجیب است، ولی به تدریج به ظاهر جدید خود عادت می‌کند.

* مقدار غذای مورد نیاز این دوران به چه عواملی بستگی دارد؟

- انرژی دریافتی
- سوخت انرژی یا میزان فعالیت بدنی
- اندازه جثه

غذای مورد نیاز به عوامل زیر بستگی دارد:
الف) سرعت رشد:

در این دوران به‌علت رشد سریع استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و سایر بافت‌ها، نیاز به مواد ضروری موجود در غذاها بیشتر می‌شود. در شروع بلوغ (۱۰ سال در دختران و ۱۲ سال در پسران نوجوان به ۸۴ درصد قد نهایی خود می‌رسند.

* تعریف دوره نوجوانی:

نوجوانی به سنین ۱۹-۱۲ سالگی گفته می‌شود که رشد سریع همراه با تغییرات جسمی، هورمونی، شخصیتی و روانی در فرد صورت می‌گیرد. بدن انسان در این دوره، از یک کودک به یک بزرگسال تبدیل می‌شود، به‌طوری که در پایان دوران نوجوانی، ظاهر فرد مانند یک بزرگسال است. از نظر اجتماعی، احساسی و رفتاری نیز به تدریج مشخصات ظاهری او به بزرگسالان شبیه‌تر خواهد شد.

* در این دوران چه تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود؟

با شروع نوجوانی، مقدار هورمون‌های جنسی و هورمون رشد در خون به سرعت افزایش می‌یابد. در این مرحله که اصطلاحاً به آن «دوره بلوغ» گفته می‌شود، بالا رفتن مقدار هورمون‌های جنسی در خون، در شکل ظاهری بدن تغییراتی به‌وجود می‌آورد که این

ب) میزان فعالیت:

فعالیت روزانه، برنامه و کارهای مدرسه، ورزش، فعالیت‌های اجتماعی و فعالیت‌های خارج از مدرسه نیاز به انرژی زیادی دارد. این انرژی از غذای خورده شده تأمین می‌گردد.

پ) ابعاد بدن:

اگر یک نوجوان، قد بلندتر از همسالان خود باشد، به انرژی بیشتری احتیاج دارد. به همین شکل همان‌طور هر چه وزن هم بیشتر باشد، برای فعالیت‌های یکسان مصرف انرژی بیشتر می‌شود.

* توصیه‌های تغذیه‌ای:

برنامه غذایی نوجوانان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه‌های اصلی غذایی باشد. سه وعده اصلی غذایی با تأکید بر مصرف صبحانه و دو میان‌وعده توصیه می‌شود. در میان‌وعده‌ها به جای استفاده از مواد غیرمغذی و بعضاً کالری‌زا مثل نوشابه‌ها، چیپس و کیک‌ها، از مواد غذایی مغذی مانند شیر، نان، پنیر، خشکبار، میوه‌ها و مغزها استفاده شود.

* الگوی غذایی سالم برای نوجوانان:

- برقراری میان انرژی دریافتی و فعالیت جسمی.
- استفاده از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها به‌ویژه سبزی‌ها با برگ تیره و زردرنگ.
- محدود کردن مصرف قند و نمک در رژیم غذایی.
- آب، آبمیوه طبیعی، دوغ و سایر شربت‌های خانگی به جای نوشابه‌های شیرین و گازدار تجارتي.
- استفاده از جوانه گندم و گردو (مغزها) جهت افزایش حافظه و تقویت فعالیت مغزی به‌ویژه در زمان برگزاری امتحانات.

* مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم:

- ۱- کم‌وزنی و لاغری: که بیشتر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به‌دنبال آن، بعضی اقدام به رژیم

سخت و خودسرانه می‌کنند که سلامت آینده آنان را به‌خطر می‌اندازد.

۲- اضافه وزن و چاقی: که اغلب بر اثر کمی تحرک و فعالیت بدنی، استفاده مداوم از تلویزیون و رایانه و نیز رژیم‌های غلط غذایی و مصرف زیاد تنقلات، نوشابه‌ها و غیره به‌وجود می‌آید.

۳- کم‌خونی: ناشی از فقر آهن که یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای به‌ویژه در دختران در این سنین است که بر رشد جسمی و ذهنی و سیستم ایمنی آن‌ها اثر سو دارد.

۴- بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی: منجر به سوءتغذیه می‌شود و نیاز به اصلاح رفتار خواهد داشت. در کنار آن مشاوره تغذیه‌ای ضروری است.

۵- آکنه (جوش صورت): که مشکل ۸۰ درصد نوجوانان است، بیشتر تحت‌تأثیر عوامل هورمونی، استرس، فازهای قاعدگی و ژنتیک رخ می‌دهد. استفاده از مواد غذایی مانند مغزها بر بروز آن تأثیر چندانی ندارند. مطالعات نشان داده است که ارتباطی قوی بین دریافت غذا و بروز آکنه وجود ندارد، اما ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند ویتامین E و روی شناخته شده است. برای جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن، موارد زیر توصیه می‌شوند:

۱. استفاده از مواد غذایی صحیح و همچنین غنی از آهن مثل انواع گوشت‌ها، سبزی‌های سبزی‌رگ و حبوبات.
۲. استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین C، انواع سبزی‌های تازه، فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم، میوه‌های تازه به خصوص پرتقال، لیمو و سایر مرکبات همراه با غذا که سبب می‌شود آهن بیشتر جذب شود.
۳. عدم استفاده از چای در فاصله ۲ تا ۳ ساعت قبل و بعد از غذا به‌ویژه غذاهای آهن‌دار.
۴. درمان آلودگی‌های انگلی و محیطی.
۵. از مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار خودداری شود.
۶. مصرف غذاهای آماده و صنعتی محدود و بیشتر از غذاهای تازه استفاده شود. ■





Who are pro safe- food?

چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند؟

قسمتی از محصول، تحویل کارخانه‌های فرآوری بدهند؛ بنابراین آن‌هایی که به‌طریقی در حفظ کیفیت و سلامت تولید مواد اولیه در مزرعه سهم دارند، «دوستدار غذای سالم» به حساب می‌آیند. این گروه قدرمسلم سازنده سرنوشت کیفیت، سلامت و کمیت تولید مواد غذایی در کارخانه‌های فرآوری مواد غذایی، دامداری‌ها، مرغداری‌ها، مزارع پرورش ماهی و گروه بعدی تولیدکنندگان آرد، نان، ماکارونی، شیر، لبنیات، گوشت (کشتارگاه‌ها)، مواد غذایی کنسروی، مواد غذایی بسته‌بندی شده برای تازه‌خوری، نوشابه‌ها و عصاره میوه‌ها و امثالهم تشکیل می‌دهند که این‌ها نیز به‌شرط داشتن سایر شرایط، می‌توانند دوستدار غذای سالم باشند.

بالاخره گروه بعدی رستوران‌ها، سفره‌خانه‌ها، سالن‌های غذاخوری، غذاخانه‌ها و اماکن عرضه‌کننده غذای سریع (Fast Foods) هستند که برای آن‌ها که به‌کمال اطمینان در کیفیت و سلامت غذا دست یابند، باید ۲۸۰ امتیاز کسب کنند که متأسفانه در بازدید از ۱۰۰ رستوران ممتاز و درجه یک تهران، هیچ رستورانی موفق نشد بیش از ۱۶۰ امتیاز کسب کند.

عمده‌ترین مشکلات رستوران‌های ممتاز را می‌توان عدم تخصص آشپزها و خدمه، نارسایی در تجهیزات آشپزخانه و از همه مهم‌تر، عدم مدیریت مطمئن خرید مواد اولیه ذکر کرد که ۱۰۰ امتیاز از ۲۸۰ امتیاز مربوط به این سه عامل می‌باشد. در واقع رستوران‌های ممتاز، بیشتر به‌ظاهر کار خود پرداخته‌اند و به‌غیر از معدودی از آن‌ها، بقیه به‌دلیل ناآگاهی مشتریان از حق و حقوق خود، به صرفه‌جویی در زمینه‌هایی پرداخته‌اند که بهداشت و کیفیت را تضمین می‌کنند. جای بسی تعجب است، سازمان‌ها و ارگان‌های دولتی که مسئول حفظ سلامت و کیفیت غذا در رستوران‌ها و سایر واحدهای فرآوری هستند، از خود تعلل به خرج داده‌اند. در آینده نزدیک، به بررسی ۵۰۰ رستوران درجه یک در تهران می‌پردازیم و از نتیجه آن، اذهان عمومی به‌ویژه دولتمردان مسئول و نیز تشکل‌های دهان پرکن بخش خصوصی را نیز مطلع خواهیم کرد. ■

قدرمسلم غذای سالم و باکیفیت، ضامن حفظ بقای سلامت مردم به‌ویژه نسل جوان است. اگر می‌بینیم که کشورهای پیشرفته به‌محتوا و سلامت غذای تولیدی و وارداتی خود اهمیت زیادی می‌دهند و نظارت دقیقی را اعمال می‌کنند، به‌سبب نقش کلیدی تغذیه سالم و صحیح مردم در توسعه اقتصادی و اعتلای یک کشور است. در این قبیل کشورها، بخش تحقیقات، آموزش، ترویج، برنامه‌ریزی، نظارت، نظرخواهی و نتیجه‌گیری، همسو باهم، مواد غذایی را باکیفیت، سلامت و محتوایی که با نیازها در جامعه تطابق دارند، در اختیار مردم قرار می‌دهند.

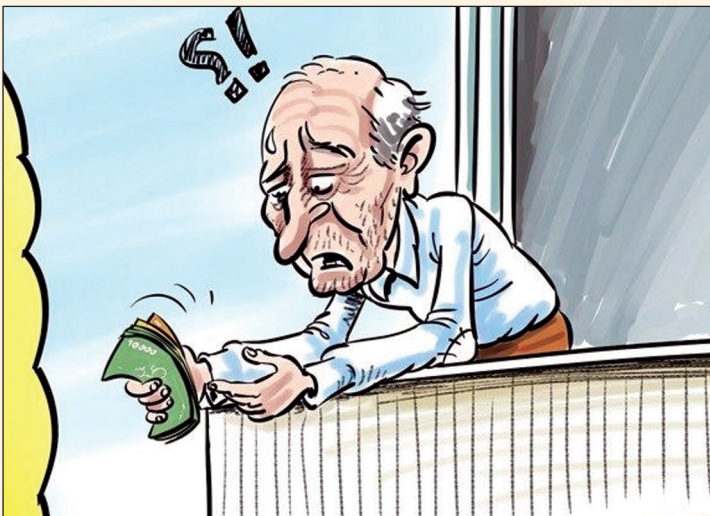
امروزه مصرف‌کنندگان بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان به‌ویژه کشورهای اروپایی، تمایل دارند که محصولات کشاورزی کچ و کوله و کرم‌خورده و حتی بدرنگ را مصرف کنند؛ ولی انواع خوش آب‌ورنگ و به‌ظاهر زیبا، ولی آلوده به آفت‌کش‌ها و از نظر ژنتیکی دستکاری شده را دریافت نکنند، در همین راستا بسیاری از نمایشگاه‌ها و جشنواره‌های مواد غذایی، دوستداران غذای سالم، به‌عنوان گوناگون و با نشان دادن لوح‌های تقدیر از جمله تولید و عرضه محصولات «بیو» یعنی بدون مصرف کود، سم و غیره، فعالیت‌های خود را مطرح می‌کنند؛ در کشور ما برخی تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان مواد غذایی، خواسته یا ناخواسته، از نظارت نیم‌بند دولتی، ناآگاهی یا کم‌آگاهی مصرف‌کننده سوء استفاده می‌نمایند و عمده تلاش خود را صرف چرخه اقتصادی و نه سلامت و کیفیت محصول می‌کنند.

مهم‌ترین عامل نقش‌آفرین در کیفیت غذا، مواد اولیه است؛ موادی که نه تنها باید ژن‌های کیفیت سلامت را در خود نهفته داشته باشند، بلکه از زمانی که بذر با بهره‌گیری از فناوری نوین در دل خاک کاشته می‌شود و بستر مناسب به‌وسیله ماشین‌های نوین آماده می‌شوند تا زمانی که حداقل مواد شیمیایی دفع‌آفات در مزرعه برای رشد و نمو آن مصرف می‌شوند و بالاخره با ماشین‌های پیشرفته نسبت به برداشت محصول، اقدام شود و به‌همین ترتیب، تمیهدات پس از برداشت به‌طریقی صورت پذیرند که محصول را بدون ضایعات درونی از جمله تخمیر و تحولات شیمیایی و نیز از دست‌رفتن

فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود!

از قدیم‌الایام و شاید حتی قبل از اخراج حضرت آدم علیه‌السلام از بهشت به همراه عیال مربوطه، ساکنان کره زمین (لزومی ندارد که حتماً آدم باشند) با زبان خودشان می‌گفتند که «هر چی سنگه، برای پای لنگه»، چرا؟ برای این‌که اگر قرار بود از آسمان سکه و ارز ببارد، یکی‌شان توی سر هیچ آدم «حقوق بگیر» نمی‌خورد، اما اگر زبانش لال، یک تکه سنگ آسمانی از انتهای دم ستاره دنباله‌دار هالی جدا شود، آن قدر دور کره زمین می‌چرخد تا یک کارمند یا کارگر «فیش‌دار» پیدا کند و مستقیماً بر ملاج او فرود آید! از گذشت نیم قرن از قرن بیستم و یک دهه و اندی از قرن بیست‌ویکم، مشرجب - این حقیر کم‌سواد- هنوز نفهمیده است که این حقوق‌بگیران چه هیزم تری را به زعما و حکمای قوم فروخته‌اند که تا بیکار می‌شوند و پادشان می‌آید که باید یک «کاری» انجام دهند، سراغ این جماعت می‌روند؟ مثلاً اگر بخواهند مالیات اضافه بگیرند، بدون آن‌که حتی اعلام کنند، پس «طبق قانون» از حقوق‌شان کم می‌کنند، اگر قرار باشد به یک شرکت بیمه کمک مالی شود، خودشان و کالتا قرارداد می‌بندند و از همان تاریخ، مبلغ بیمه را از حقوق آنان کسر می‌کنند، اما ۴ ماه بعد، کارتی را برایشان صادر می‌کنند که فقط ۶ روز اعتبار دارد و حقوق بگیران متحیر می‌مانند که چطور خودشان را «مریض» کنند تا حداقل بتوانند یک ورق قرص سرماخوردگی را از محل حق بیمه پرداختی‌شان نقد کنند؟! حالا هم زمره می‌کنند که امکان دارد فیش حقوقی، ملاک پرداخت یارانه‌ها شود.

«ای فدای تو هم سر و هم جان ما»، ای ستاد هدفمند کردن یارانه‌ها که از همان اول کار، یارانه‌هایت «هدفمند» نبودند! حالا دیواری کوتاه‌تر از دیوار دارندگان فیش‌حقوقی پیدا نکرده‌ای؟ خدا و کیلی راستش را بگو، چون زورت به از ما بهتران نمی‌رسد، می‌خواهی یقه این جمع مستضعف را بگیری که همیشه گردنشان زیر تیغ دولت است؟! ■



هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر

(جراید)

ای مشرجب کند ذهن از همه جا بی‌خبر که بی‌خود و بی‌جهت، گناه تعطیل شدن کارخانه‌ها را به گردن واردکنندگان عزیز و محترم می‌اندازی و دائماً شعار می‌دهی و کارگران زحمت‌کش چینی را متهم به «زیاده‌کاری» می‌کنی! یک کمی هم به‌اطراف خودت نگاهی بینداز تا علت بیکار شدن کارگران هموطنت را درک کنی.

بله آقای عزیز! این کارگران تنبل و کم‌کار، همه می‌خواهند فوتبالیست بشوند، برای همین هم بی‌خود کارخانه‌ها را تعطیل می‌کنند.

وقتی حقوق یک فوتبالیست که بابت خوردن و مسافرت و بدن‌سازی و سایر خدمات، حتی یک ریال هم نمی‌دهد و از آن سو، بابت یک دقیقه دویدن روی چمن به‌اندازه یک ماه کارگر حقوق می‌گیرد، دیگر کار کردن چه معنی دارد؟ با یکی دوماه «گل کوچک» با بچه‌های کوچک می‌توان به یک «رونالدو» یا «مسی» تمام‌عیار تبدیل شد. سن‌وسال هم زیاد مهم نیست. مگر نه اینکه «اولیور کان» تا بعد از ۴۰ سالگی دروازه‌بان تیم ملی آلمان بود و خیلی هم منتش را می‌کشیدند. کارگران شریف و زحمتکش ما از این جماعت... با آن قیافه‌های شیربرنجی‌شان چه کم دارند؟ خدا و کیلی، چیزی که کم ندارند، هیچ، تومنی ۵ ریال هم بیشتر می‌ارزند.

مشرجب پیشنهاد می‌کند که تا عده‌ای به‌فکر وارد کردن فوتبالیست از چین نشده‌اند، با یک تیر چند نشان بزنند. اول آنکه با فوتبالیست کردن یک میلیون و ششصد هزار کارگر در طول یک سال، آمار اشتغال‌زایی رئیس‌جمهور و وزیر کار درست از آب در می‌آید، دوم آنکه کمبود فوتبالیست برطرف می‌شود و دیگر بهانه‌ای برای نرفتن به المپیک و جام جهانی نداریم و می‌توانیم بین چند میلیون فوتبالیستی که خواهیم داشت، به هر ضرب و زوری هم که شده است، ۲۰ نفر آدم «پا به‌توپ» را پیدا کنیم.

سوم آن‌که می‌توان تمام یارانه‌ها و بسته‌های حمایتی بخش‌های تولیدی و صنعتی را در اختیار وزارت «تولید ورزش و فوتبالیست» قرار داد و چهارم آن‌که به‌جای پرداخت حقوق‌های شندرغازی به جمع کثیری از آدم‌های تنبل و کم‌کار، حقوق ۳۰۰ نفر را به یک نفر داد که به‌این ترتیب می‌توان عده زیادی از کارمندان ذی‌ربط را اخراج کرد تا به جمع فوتبالیست‌ها بپیوندند. چگونه؟ از این همه پیشنهاد سازنده کیف کردید؟! ■

Varicose, a surface artery/vein poverty

واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی

هنگامی که وریدهای عمق نارسا می‌شوند ممکن است مراحل اولیه واریس ایجاد نشود و فقط مویرگ‌های سطحی برجسته شوند که گاهی به دنبال یک ضربه خفیف و یا خودبه‌خود پاره شده و باعث ایجاد کبودی و تغییر رنگ و بدمنظره می‌شوند نارسایی در این دریچه‌ها و اختلال در عملکرد طبیعی آن منجر به واریس می‌شوند. کهولت سن، چاقی مفرط، آسیب‌دیدگی پاها و ایستادن مداوم و شیفت کاری طولانی بدون تحرک مانند پرستارها و آرایشگران، تغییرات فشارهای جوی (مهمانداران) و... از دیگر عوامل زمینه‌ساز ابتلا به واریس محسوب می‌شوند.

در این بیماری وریدها برجسته و گشاد می‌شوند و پیچ‌وخم‌هایی در سطح پاها مشاهده می‌شود. با پیشرفت بیماری واریس کم‌کم شکل ظاهری پاها بدتر شده که این امر در جوانان بیشتر از سالمندان مشکل‌ساز و ناراحت‌کننده خواهد بود. برخی از افرادی که ساعت‌های طولانی مجبورند روی پا بایستند، افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند سیاهرگ‌های واریسی هم به‌طور عمقی درون ساق پا قرار دارند و قابل مشاهده نیستند.

در مراحل پیشرفته بیماری فرد در پای خود احساس درد و کوفتگی به‌ویژه در زمان عصر و شب خواهد کرد. گاهی در مبتلایان به واریس لکه‌های قهوه‌ای رنگی در پایین ساق پا مشاهده می‌شود. این لکه‌ها ناشی از رسوب موادی در زیر پوست است و کم‌کم پوست پا ضخیم و شبیه چرم می‌شود. در صورتی که در این مرحله درمان انجام نشود ممکن است به علت بالا رفتن فشارها در این ناحیه زخم ایجاد شود. این زخم‌ها در یک‌سوم تحتانی ساق پا و نزدیک قوزک ایجاد می‌شوند و زخم واریس نام دارند.

در برخی از خانم‌ها مویرگ‌های سطحی پاها برجسته می‌شود که به آن «تلانژکتازی» یا «وریدی‌های عنکبوتی» گفته می‌شود. این پدیده علاوه بر ظاهری بدشکل و ناراحت‌کننده نشان‌دهنده نارسایی وریدهای عمیق هستند.

هنگامی که وریدهای عمیق نارسا می‌شوند ممکن است مراحل اولیه واریس ایجاد نشود و فقط مویرگ‌های سطحی برجسته شوند که گاهی

در مورد زندگی امروز و تأثیر زیانبار شغل‌های کم‌تحرک و پشت‌میزی زیادی شنیده‌ایم این که این شیوه زندگی ما را مستعد چاقی و ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی می‌کند و برای رویارویی با تمام این مشکلات باید شیوه سالم‌تری برای زندگی خود انتخاب کنیم، شیوه‌ای با رعایت تغذیه مناسب و گنجاندن ورزش و تحرک روزانه در آن.

یکی از مشکلاتی که بسیاری از شاغلان در کارهای کم‌تحرک با آن مواجه هستند واریس است. افرادی که ساعت‌های طولانی مجبورند روی پا بایستند، افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند. این افراد معمولاً از درد پاها، درد پشت ساق پا، احساس سنگینی در پا و خستگی در هنگام نشستن حکایت می‌کنند. زنان باردار هم در اثر تغییرات هورمونی در معرض ابتلا به واریس قرار دارند.

ترشح هورمون‌هایی مانند هورمون پروژسترون و قرص‌های ضدحاملگی روی عروق اثر می‌گذارد و عروق را شل می‌کنند. عامل وراثت و فاکتورهای فامیلی هم در ابتلا به واریس مؤثر هستند.

دکتر کلانتری معتمدی، متخصص عروق با تأکید بر نقش وراثت در بروز واریس می‌گوید: اگرچه عوامل مؤثر در ابتلا به واریس متعدد است اما دلایل ارثی یکی از عوامل مهم در این زمینه محسوب می‌شود. افراد مستعد در صورتی که در شرایط بروز این بیماری قرار بگیرند زودتر از سایرین مبتلا خواهد شد.

او در ادامه می‌افزاید: زنانی که زمینه واریس را دارا هستند به‌ویژه در ماه‌های آخر بارداری چون سرپچه روی وریدهای ایلیاک فشار می‌آورد باعث افزایش فشار وریدی پاها می‌شود و واریس را تشدید می‌کند.

* واریس چیست؟

واریس نارسایی وریدها یا همان سیاهرگ‌های سطحی اندام‌هاست که در نتیجه دیواره رگ‌ها و نارسایی دریچه‌های لانه کبوتری ایجاد می‌شود. اگرچه واریس در اندام‌ها حتی مری هم ممکن است ایجاد شود. هرورید (سیاهرگ) دارای دریچه‌های کنترل‌کننده جریان خون است.

در این بیماری وریدها برجسته و گشاد می‌شوند و پیچ‌وخم‌هایی در سطح پاها مشاهده می‌شود. با پیشرفت بیماری واریس کم کم شکل ظاهری پاها بدتر شده که این امر در جوانان بیشتر از سالمندان مشکل‌ساز و ناراحت‌کننده خواهد بود. برخی از افرادی که ساعت‌های طولانی مجبورند روی پا بایستند، افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند

سودمند نباشد حداقل ضرری ندارد. این در حالی است جوراب‌های ضد واریس باید استاندارد باشند و سایز درستی داشته باشند. استفاده خودسرانه و نادرست این جوراب‌ها دارای عوارض است. ■

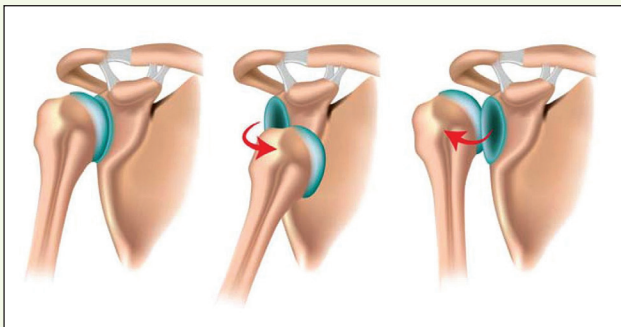
به دنبال یک ضربه خفیف و یا خودبه‌خود پاره شده و باعث ایجاد کبودی و تغییر رنگ و بدمنظره می‌شوند. این کبودی‌ها به‌طور معمول بعد از چند روز از بین می‌روند. اما در این موارد فرد باید هر چه سریع‌تر اقدامات پیشگیرانه را شروع کند. پیشگیری بهتر از درمان است پوشیدن جوراب واریس اولین و شایع‌ترین راه‌های پیشگیری از این بیماری است. اما راه‌های دیگری هم برای پیشگیری از این بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن وجود دارد. نشستن در حالتی که پاها در سطحی بالاتر از قلب قرار داشته باشد یکی از راه‌های مؤثر است. به‌طور مثال توصیه می‌شود این افراد در حالت نشست پاهای خود را روی یک صندلی قرار دهند و لحظاتی را روی زمین دراز بکشند. مصرف مواد حاوی ویتامین «ث» مانند مرکبات هم بسیار مفید است. این ویتامین برای حفظ استحکام کلاژن ضروری است. کلاژن به‌حفاظت از دیواره رگ‌ها کمک می‌کند. فقدان ویتامین «ث» در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می‌شود.

* مراقب جوراب‌های واریس باشید

برخی استفاده از جوراب‌های واریس را بی‌ضرر می‌دانند و معتقدند اگر

Dislocation of shoulder bone

در رفتگی مفصل شانه



مفصل شانه متحرک‌ترین مفصل بدن است و می‌تواند در جهت زیادی حرکت کند. همین عامل تحرک زیاد، مفصل را مستعد در رفتگی می‌کند. در رفتگی می‌تواند به ۲ حالت نیمه کامل یا کامل اتفاق بیفتد. در حالت در رفتگی نیمه کامل، قسمتی از سر استخوان بازو از حفره بازویی خارج می‌شود، ولی در حالت در رفتگی کامل باعث درد و بی‌ثباتی مفصل شانه می‌شود.

* علائم:

علائم در رفتگی شانه عبارتند از درد، حالت بی‌حسی و کرخی، کبودی و خون‌مردگی. در بعضی موارد، در رفتگی باعث پارگی تاندون‌ها و لیگامان‌ها و آسیب دیدن اعصاب شانه می‌شود. در رفتگی می‌تواند در حالات مختلفی پیش بیاید که عبارتند از در رفتگی به سمت جلو، به سمت عقب و به سمت پایین.

* تشخیص:

بعد از در رفتگی، عضلات شانه دچار گرفتگی می‌شوند که این حالت باعث درد بیشتر شانه می‌شود. اگر در رفتگی مرتباً پیش بیاید، مفصل شانه دچار بی‌ثباتی می‌شود. پزشک معالج باید شانه را معاینه کند و برای تشخیص قطعی باید از آن عکسبرداری شود. مهم است که پزشک متوجه شود در رفتگی در چه حالتی رخ داده و آیا مفصل قبلاً هم دچار شده یا این که برای اولین بار اتفاق افتاده است.

* درمان:

برای درمان، پزشک معالج باید مفصل در رفته را جا بیندازد. بعد از جا انداختن مفصل، درد شانه بلافاصله تا حد بسیار زیادی کم می‌شود.

* توان بخشی:

بعد از جا انداختن شانه به مدت ۳ تا ۴ هفته در اسلینگ (ابزار آویزان کردن از گردن) قرار داده می‌شود. برای بهبودی کامل استراحت فراوان لازم است و برای کاهش درد می‌توان از یخ استفاده کرد. بعد از کاهش درد و تورم، پزشک معالج دستور فیزیوتراپی می‌دهد که شامل به‌دست آوردن دامنه کامل حرکت و تقویت عضلات شانه است. تقویت عضلات شانه برای جلوگیری از در رفتگی‌های مکرر بسیار با اهمیت است. ■

White-collar diseases

بیماری‌های پشت میز نشستی



از دیگر عوارض و مشکلات ناشی از کم‌تحركی و پشت میز نشینی، غیراز چاقی و اضافه وزن، ضعف عضلات ناحیه سرینی، شکم و پشت و در نتیجه، افزایش ابتلاء به کمردردهای غیراختصاصی و نیز دردهای مزمن گردن و شانه است. علاوه بر آن، نشستن طولانی مدت در محیط‌های اداری، عاملی برای ایجاد هموروئید (بواسیر)، یبوست، اختلالات اداری-تناسلی و سنگ کلیه است؛ بنابراین توصیه می‌شود با گنجانیدن ورزش در برنامه روزانه، رعایت رژیم غذایی و اصول تغذیه صحیح و رعایت اصول ارگونومیک در استفاده از ابزار کار، عوارض کم‌تحركی و پشت میز نشینی را کاهش دهید. ■



اولین عارضه پشت میز نشینی، چاقی و اضافه وزن است؛ چرا که افراد ساکن و کم‌تحرك، کالری جذب شده را مصرف نمی‌کنند. همین اضافه وزن به سهم خود می‌تواند منشأ بروز بیماری‌های دیگری، از قبیل دیابت، فشار خون، عوارض عروقی، سکتة مغزی، سرطان و توقف تنفس شود.

بنابر اعلام مرکز سلامت محیط کار، چاقی و اضافه وزن از عوامل ابتلاء به دیابت نوع ۲ است؛ چرا که با افزایش چربی، مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین افزایش می‌یابد و این مسئله در کنترل قند خون توسط این هورمون اختلال ایجاد می‌کند.

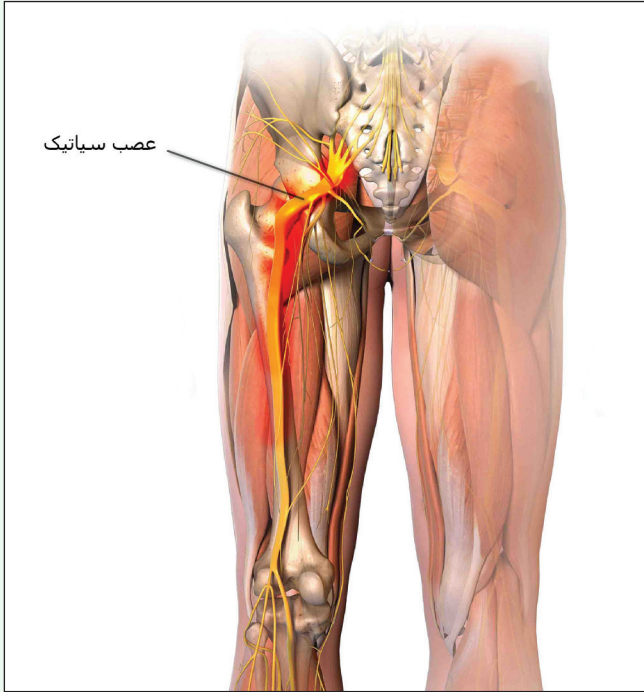
افراد دچار اضافه وزن، نسبت به افراد طبیعی، دو برابر بیشتر زمینه ابتلاء به دیابت را دارند و این میزان در افراد بسیار چاق به بیش از ۵۰ برابر می‌رسد که می‌تواند مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی و کلیوی، سکتة مغزی و کوری را به همراه داشته باشد.

پرفشاری خون مانند دیابت، زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، کلیوی و غیره است. با رسوب کلسترول بد خون در دیواره عروقی خونی، خطر تصلب شرایین، بیماری قلبی و سکتة مغزی به وجود می‌آید.

بنابه گفته این مرکز، چاقی یکی از عوامل ایجادکننده سرطان است و افراد چاق بیشتر در معرض ابتلاء به انواع سرطان هستند. سرطان‌های پستان، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در زنان چاق بیشتر دیده می‌شود؛ همچنین چاقی سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات در مردان می‌شود.

What is Sciatic?

سیاتیک چیست؟



زندگی ماشینی قرن بیستم و به دنبال آن، قرن بیست و یکم، تغییراتی ساختاری و بنیادی را در زندگی آدمها به وجود آورده است که دیگر نمی‌توان بی‌تفاوت از کنار آنها گذشت. انواع بیماری‌های روحی و روانی به علت تغییر در چگونگی روابط فردی و اجتماعی و بیماری‌های جسمی همانند عارضه‌های سرطانی، قلبی، عروقی و فیزیکی بدن از جمله این بیماری‌ها هستند.

یکی از بیماری‌های بسیار شایع بین جوامع متمدن امروزی، عارضه‌ای است که همگی از آن به عنوان کمردرد یاد می‌کنند و اگرچه ریشه و عامل این کمردردها متنوع و متفاوت است، آن‌ها که به این بیماری دچار می‌شوند، به‌طور جدی آزار می‌بینند و بعضاً برای مدت طولانی خانه‌نشین می‌شوند یا کلاً از کار می‌افتند.

یک نوع از این کمردردها، سیاتیک است که به دلیل دردناک بودن، فرد مبتلا را بسیار اذیت می‌کند. سیاتیک در واقع طولانی‌ترین عصب بدن است که از ناحیه بالای لگن شروع می‌شود و تا انتهای پا ادامه دارد که در مسیر خود به انشعاباتی تقسیم می‌شود.

هرگونه فشار روی این عصب می‌تواند موجب بروز درد در تمام طول آن شود و ممکن است علائم مختلفی از قبیل درد خفیف، خارش، سوزش، بی‌حسی در پا، ضعف عضلانی و نهایتاً ناتوانی را در پی داشته باشد.

این درد به تدریج شروع می‌شود و طی زمان افزایش می‌یابد که هنگام نشستن، برخاستن، عطسه و سرفه کردن بدتر می‌شود. در موارد بسیار شدید، امکان دارد بیمار کنترل مثانه یا روده خود را نیز از دست بدهد. شایع‌ترین علت درد سیاتیک، بیرون زدن دیسک بین مهره‌ای و فشار روی ریشه‌های عصبی است که به آن اصطلاحاً «فتق دیسک» بین مهره‌ای می‌گویند.

با افزایش سن، دیسک‌های بین مهره‌ای به تدریج تحلیل می‌روند و خشک و شکننده می‌شوند که این مسئله موجب خروج دیسک از محل اصلی خود می‌شود و در این وضعیت، بیماری سیاتیک شروع می‌شود. تنگی ستون مهره‌ها و اسپاسم عضله‌ای که در مجاورت عصب سیاتیک است، می‌توانند بر آن فشار آورند و درد سیاتیکی را ایجاد کنند.

عوامل دیگری که می‌توانند عارضه سیاتیک را ایجاد کنند، عبارتند از تومورهای نخاعی که روی ریشه عصب فشار می‌آورند. علاوه بر آن، سوانح، تصادفات و ضرب دیدن ستون مهره‌ها نیز می‌توانند درد سیاتیکی را ایجاد کنند.

* چه کسانی به سیاتیک دچار می‌شوند؟

افرادی که به سیاتیک مبتلا می‌شوند، ممکن است یک یا چند عامل را توأم داشته باشند.

- سن: سن از عوامل مهم شیوع سیاتیک در افراد سالمند است. تحلیل رفتن دیسک‌های بین‌مهره‌ای کم‌تر از ۳۰ سالگی شروع می‌شود، اما تنگ شدن ستون مهره‌ها معمولاً در افراد بالاتر از ۵۰ سال ایجاد می‌شود و عصب سیاتیک را تحت فشار قرار می‌دهد.

شغل: افرادی که به چرخش مکرر کمر نیاز دارند، آن‌ها که بارهای سنگین را حمل می‌کنند و رانندگانی که به مدت طولانی رانندگی می‌کنند، از افراد در معرض ابتلا به سیاتیک هستند.

فعالیت‌های فیزیکی: افرادی که برای مدت طولانی می‌نشینند یا زندگی غیرفعال دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به سیاتیک هستند.

عوامل ژنتیکی: دانشمندان دو ژن را شناسایی کرده‌اند که تصور می‌رود وجود آن‌ها باعث ایجاد استعداد ابتلای برخی به بیماری سیاتیک باشد.

علاوه بر موارد فوق، بیماری دیابت به دلیل آسیب‌رسانی و تخریب عصبی می‌تواند زمینه مناسب برای عارضه سیاتیک را به وجود بیاورد.

* زمان مراجعه به پزشک

بیماری ضعیف معمولاً با کمی صبر، خودبه‌خود از بین می‌رود، اما اگر عارضه درد بهبود نیابد و زمان درد از ۶ هفته بیشتر شود، باید به پزشک مراجعه کرد. در مواردی نیز که درد از ابتدا بسیار شدید است یا پیوسته بدتر می‌شود، باید به پزشک مراجعه کرد.

اگر درد به دنبال صدمه ناشی از تصادف به‌وجودآید و مشکلاتی را در اجابت مزاج ایجاد کند یا درد شدید همراه با بی‌حسی و ضعف عضلات کمر باشد، بدون تأخیر باید به پزشک مراجعه کرد. رعایت دستور پزشک، هرچند طولانی‌مدت باشد، الزامی است. ■

Healthy mind stands on strong feet

نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی



محققان می‌گویند ورزش و فعالیت بدنی، موادی را در بدن آزاد می‌کند که بر فعالیت مغز در سالمندی تأثیر مثبت دارد. در این بررسی، پژوهشگران ۱۵۰ خواهر دوقلو را که بین ۴۳ تا ۷۳ سال داشتند، در مدت ۱۰ سال تحت بررسی قرار دادند و سرعت و قدرت پاها و توان ذهنی آن‌ها از جمله حافظه و توان پردازش را در ابتدا و پایان تحقیق اندازه گرفتند. این بررسی نشان داد زنانی که در سالمندی پاهای قوی‌تری داشتند، کم‌تر تحت تأثیر عوارض پیری بر مغز بودند و آن‌ها که در ابتدای تحقیق پاهای قوی‌تری داشتند، در پایان تحقیق از توان‌شناختی بهتری برخوردار بودند و مغز آن‌ها در روند پیری تغییر کم‌تری کرده بود. دکتر «کلر استیوز» محقق این پژوهش گفت: این تحقیق نشان داد که از نظر تأثیر پیری بر توان‌شناختی مغز، قدرت پاها بیشترین تأثیر را دارد. وی افزود: معیارهای دیگر مانند سلامت قلب نیز مهمند، اما با بررسی این معیارها دریافتیم، باز هم تأثیر قدرت پاها بیشتر است و بر این اساس معتقدیم که قدرت پاها معیار فعالیت جسمانی مفید برای سلامت ذهن و مغز است.

دکتر «داگ براون»، مدیر تحقیقات انجمن آلزایمر انگلیس نیز گفت: این تحقیق مؤید شواهدی است که نشان می‌دهند ورزش علاوه بر سلامت جسم سبب سلامت مغز نیز می‌شود؛ البته هنوز رابطه قدرت پاها با سلامت مغز را به‌درستی نمی‌شناسیم و از این رو برای نتیجه‌گیری قطعی به تحقیقات بیشتری نیازمندیم. ■

Destructive habits of braincells

عادات مخرب سلول‌های مغز!

۹- کمبود فکری‌های سازنده درباره آینده
۱۰- کم حرفی یا سکوت دائمی (صحبت کردن از روی مطالعه و انتقال دانش و آگاهی به دیگران باعث افزایش کارایی مغز می‌شود)

* عوامل بروز بیماری‌های کبد کدامند؟

از جمله رفتارهایی که می‌توانند به تدریج به کبد انسان آسیب برسانند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- دیر خوابی
- ۲- ادرار نکردن پس از بیدار شدن از خواب
- ۳- پر خوری
- ۴- نخوردن صبحانه
- ۵- مصرف بیش از حد دارو
- ۶- مصرف مواد نگهدارنده، افزودنی‌ها، رنگ‌های خوراکی و شیرین‌کننده‌های صنعتی
- ۷- خوردن روغن
- ۸- خوردن غذاهای نپخته یا سرخ‌کردنی‌های مانده. ■

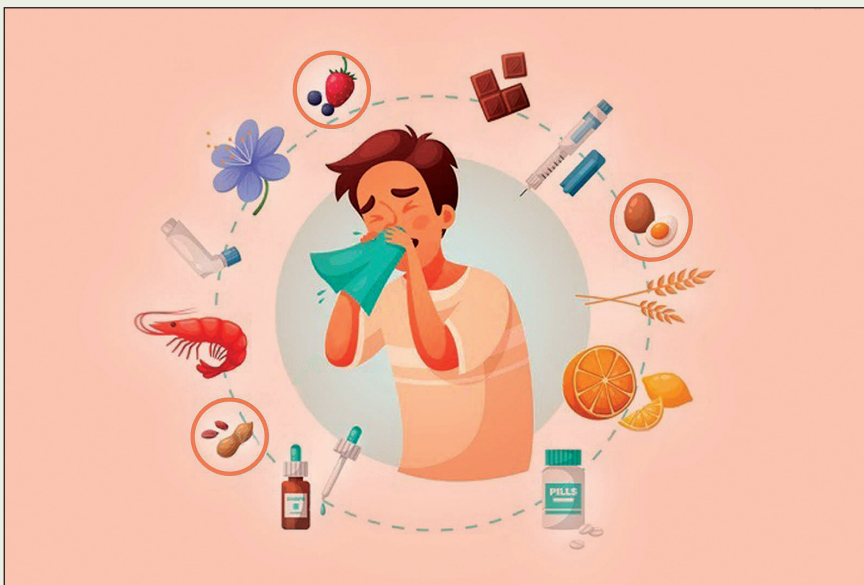
منبع: اینترنت

برخی افراد به سبب داشتن برخی عادات تغذیه‌ای یا رفتاری، ناخواسته به سلول‌های مغزی خود آسیب می‌زنند و پس از مدتی درگیر مسائل و مشکلات ناشی از آن می‌شوند که گاهی جبران‌ناپذیر است. در زیر، توجه علاقه‌مندان به سلامت و تندرستی را به توصیه‌های اثبات‌شده علمی در این باره جلب می‌کند:

* چه رفتارها و عادات تغذیه‌ای می‌توانند بر سلول‌های مغزی آثار ناخوشایند بگذارند؟

- ۱- نخوردن صبحانه
- ۲- پر خوری
- ۳- سیگار کشیدن
- ۴- خوردن قند و شکر فراوان
- ۵- آلودگی هوا
- ۶- کم خوابی
- ۷- خوابیدن در حالتی که پتو روی سر را پوشانده باشد (زیرا باعث افزایش کربن و کمبود اکسیژن برای تنفس می‌شود).
- ۸- کار کشیدن از مغز در دوره بیماری

افزایش مراجعات اضطراری به پزشک به علت آلرژی‌ها



مراجعه کودکان به بخش اورژانس بیمارستان‌ها به علت عکس‌العمل‌های آلرژیک به غذاها در حال افزایش است. محققان بیمارستان کودکان بوستون آمریکا دریافته‌اند که تعداد معالجات ناشی از حساسیت‌های غذایی در بخش اورژانس بیمارستانشان در ۶ سال گذشته به ۲ برابر افزایش یافته و از ۱۶۴ مورد در سال ۲۰۰۱ به ۳۹۱ مورد در سال ۲۰۰۶ رسیده است. حتی تعداد آن‌ها که وضعیتی خطرناک داشته‌اند و حتی زندگی‌شان در معرض تهدید بوده، افزایش یافته است که به آن، عکس‌العمل‌های «anaphylaxis» می‌گویند.

علائم و نشانه‌های آلرژی «anaphylaxis» به شکل واکنش‌های پوستی، نظیر کهیر، برافروختگی و قرمزی صورت، رنگ‌پریدگی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، بیهوشی، مشکل در تنفس و افت ناگهانی فشارخون است که می‌تواند به شوک منتهی شود.

این بررسی نشان می‌دهد که در سال ۲۰۰۱، رخدادهای ناشی از «آنافیلاکسیس» ۷۸ عدد بوده؛ در حالی که در سال ۲۰۰۶ این تعداد به ۲۰۷ رسیده است. این نرخ رشد نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰ هزار مراجعه در سال ۲۰۰۱، ۱۵ عدد به آلرژی «آنافیلاکسیس» مربوط بوده؛ در حالی که در سال ۲۰۰۶ به ازای هر ۱۰ هزار مراجعه، ۳۸ مورد از این نوع آلرژی دیده شده که دلیل آن، افزایش آلرژی‌های غذایی میان کودکان آمریکایی در سال‌های اخیر بوده است.

براساس آمار داده شده به مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در آمریکا، در سال

۲۰۰۷، ۳ میلیون کودک در سنین دبستانی، آلرژی غذایی داشته‌اند که نسبت به ۱۰ سال قبل از آن، ۱۸ درصد افزایش داشته است. معمول‌ترین عوامل ایجاد آلرژی میان کودکان، بادام‌زمینی و آجیل‌ها از قبیل بادام، گردو، بادام هندی یا شیر و تخم‌مرغ هستند.

دکتر سوزان رودرز (S. Rudders) می‌گوید: هیچ‌کس با اطمینان نمی‌تواند بیان کند که چرا آلرژی‌ها در حال افزایشند. یک فرضیه می‌تواند تغییرات به‌وجود آمده در رژیم غذایی باشد و فرضیه دیگر که hygiene hypothesis یا فرضیه نظافت است، به دلیل رعایت نظافت بیش از حد در زندگی امروزی است که سبب مقاومت کمتر به میکروب‌ها از آغاز زندگی در بدن فرد می‌شود و امکان دارد که سیستم ایمنی بدن برخی افراد، آمادگی حساسیت بیشتری نسبت به بعضی مواد غذایی از قبیل

غذاهای پروتئینی و گل‌ها داشته باشد. هنوز معلوم نشده است که چرا مراجعات به اورژانس‌ها به دلیل عکس‌العمل‌های آلرژیک غذایی روبه افزایش است. دکتر Rudders اضافه کرد: این موضوع نشان می‌دهد که مراجعات مربوط به عکس‌العمل‌های شدید غذایی ثبت می‌شوند؛ بنابراین لازم است که سایر مراکز نیز تحقیقات بیشتری بکنند. یکی از جنبه‌های این مطالعه، بررسی آمار و سوابق پزشکی بود؛ چرا که محققان قادر نبودند برای اطمینان از آلرژی‌های غذایی کودکان، آن‌ها را آزمایش کنند. آلرژی‌های وابسته به مواد غذایی به‌عنوان شاخصه‌های یادآوری کننده عکس‌العمل سیستم ایمنی بدن کودکان، پس از قرار گرفتن آنان در معرض مواد غذایی حساسیت‌زا، شناخته شده‌اند. ■

منبع: مجله Craker، نوامبر ۲۰۱۰

نفخ شکم، وراههای علاج آن



تاکنون بارها پیش آمده که احساس ناخوشایند پری و سفتی شکم شما را آزار دهد و تورم شکم باعث خجالت شما شده باشد. این حالت که به اصطلاح نفخ نامیده می‌شود نشانه‌ای از عدم هضم صحیح مواد غذایی در سیستم گوارشی است. نفخ یکی از شکایات و مشکلات گوارشی است که در ۱۰٪ از بزرگسالان دیده می‌شود و معمولاً به علت تجمع گاز است. این مسئله یکی از دلایل مهم مراجعات پزشکی به متخصص گوارش است؛ به طوری که هر فردی با ابتلا به آن به دنبال درمان دارویی است. در حالی که گاه با به‌کارگیری چند راهکار ساده در ابتدا می‌توان این مشکل را رفع کرد.

* نفخ شکم بی‌دلیل نیست!

گاز به دو دلیل، بیش از حد در بدن تجمع می‌یابد: ۱- بلع بیش از حد هوا هنگام خوردن غذا یا نوشیدن که باعث تجمع بیش از حد اکسیژن و نیتروژن در دستگاه گوارش می‌شود.

۲- هنگام هضم مواد غذایی در دستگاه گوارش، گازهایی مانند هیدروژن، دی‌اکسید کربن و متان تولید می‌شود. هر فردی به صورت طبیعی در طول روز، هوا را وارد سیستم گوارشی می‌کند. در واقع بلع بیش از حد هوا (نه در حد طبیعی) باعث بروز نفخ می‌شود. عواملی که باعث بلع بیش از حد هوا می‌شوند عبارتند از: جویدن آدامس، سیگار کشیدن، صحبت کردن هنگام غذا خوردن، مکیدن اشیاء مانند خودکار، نوشیدن نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های کربناته و غذا خوردن سریع.

از دیگر دلایل معمول نفخ عبارتند از: پرخوری، اتساع معده، عدم تحمل به لاکتوز، فروکتوز یا سایر عدم تحمل‌های غذایی، آلرژی‌های غذایی، بلعیدن هوا، انسداد روده، سندروم روده تحریک پذیر، سندروم دامپینگ، یبوست، چاقی شکمی، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)، اختلال در قاعدگی، دیورتیکولوز، سلیاک، مصرف برخی داروها مانند فن‌ترمین و کم‌آبی.

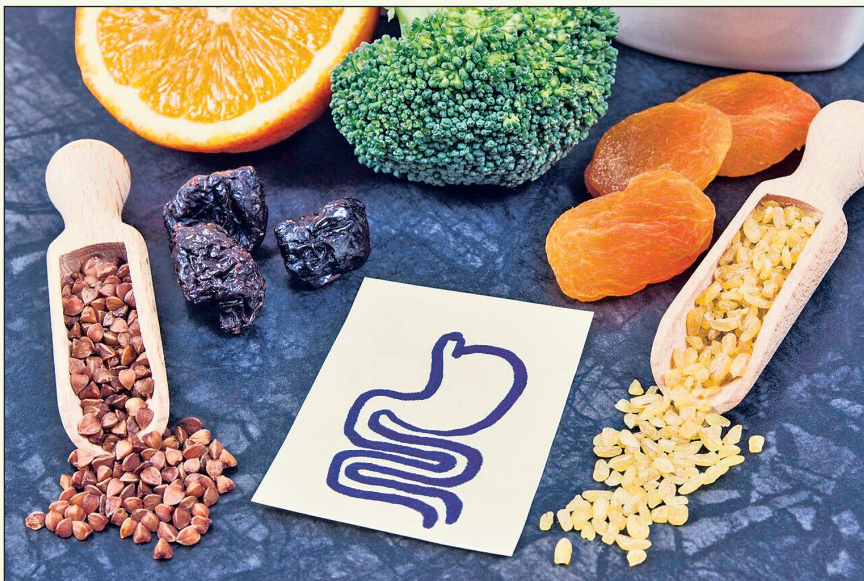
* نوع غذای مصرفی مهم است

نوع غذای مصرفی نیز بر بروز نفخ مؤثر است. بعضی از مواد غذایی قادر به جذب در سیستم گوارشی نیستند؛ در نتیجه از دستگاه گوارشی

هنگام هضم مواد غذایی در دستگاه گوارش، گازهایی مانند هیدروژن، دی‌اکسید کربن و متان تولید می‌شود. هر فردی به صورت طبیعی در طول روز، هوا را وارد سیستم گوارشی می‌کند. در واقع بلع بیش از حد هوا (نه در حد طبیعی) باعث بروز نفخ می‌شود

بر راحتی عبور می‌کنند و وارد روده بزرگ (کولون) می‌شوند که محل تجمع باکتری‌ها است. مواد غذایی هضم و جذب نشده در روده تحت تأثیر باکتری‌ها قرار می‌گیرند و گاز تولید می‌کنند. فیبرها جزء مهم‌ترین عوامل ایجادکننده نفخ هستند. فیبرها اجزای گیاهی غیرقابل هضم توسط سیستم گوارشی انسان هستند. دو دسته کلی از فیبرها وجود دارند: فیبرهای محلول پروبیوتیک‌ها هستند که در کولون به گازها تخمیر می‌شوند. فیبرهای نامحلول در جذب آب و حجیم کردن مدفوع نقش دارند. مصرف مقادیر ناکافی یا نامنظم فیبر و آب باعث ایجاد نفخ و یبوست می‌شود. رایج‌ترین منبع طبیعی فیبر، میوه‌ها، سبزیجات، پوست گندم یا جو است.

رژیم غذایی غنی از فیبر به کاهش احساس نفخ کمک می‌کند. البته بهتر است که فیبر کم‌کم و مرحله به مرحله در رژیم غذایی افزایش یابد چون مصرف ناگهانی فیبر زیاد منجر به افزایش تولید گاز و نفخ می‌شود. همزمان با افزایش مرحله‌ای فیبر، میزان آب مصرفی را نیز افزایش دهید. اگر رژیم غذایی‌تان محتوی مواد غذایی مانند لوبیابها، سیر، پیاز، انواع کلم، کشمش و مویز، عدس، آلو و سیب باشد دچار نفخ خواهید شد. برای هضم این ماده غذایی مدت زمان زیادی مورد نیاز است که منجر به بوی بد همراه با نفخ می‌گردد. مواد غذایی غنی از قند فروکتوز یا سوربیتول، مانند آیمیه‌ها هم می‌توانند باعث افزایش تولید گاز و ایجاد نفخ شوند.



پروبیوتیک‌ها به روند هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کنند و تولید گاز را کاهش می‌دهند. پروبیوتیک‌ها میکروارگانیزم‌های مفید زنده مشابه با میکروفلورهای طبیعی موجود در روده انسان هستند و مکمل آن‌ها نیز وجود دارد

افزاینده گاز (تند غذا خوردن، جویدن آدامس و ...) را ندارید و باز هم دچار نفخ می‌شوید، ممکن است دچار مشکلات گوارشی شده باشید.

*** پروبیوتیک‌ها را از قلم نیندازید**

پروبیوتیک‌ها به روند هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کنند و تولید گاز را کاهش می‌دهند. پروبیوتیک‌ها میکروارگانیزم‌های مفید زنده مشابه با میکروفلورهای طبیعی موجود در روده انسان هستند و مکمل آن‌ها نیز وجود دارد. ماست، کفیر، نمپه، کیمچی، میسو (سه مورد آخر از محصولات تخمیر شده سویا هستند) از منابع غذایی طبیعی پروبیوتیک‌ها هستند.

*** باز هم استرس!**

استرس از عوامل مهم تولید گاز در روده است، نه تنها تولید گاز بلکه در بسیاری از موارد، استرس باعث یبوست یا اسهال می‌شود؛ بنابراین آرام باشید و استرس نداشته باشید. نگاهتان را مثبت کنید و فقط نیمه‌خالی لیوان را نبینید. با درک بهتر از مفهوم زندگی می‌توانید زندگی بهتری داشته باشید.

*** مراقب قندهای مصنوعی باشید**

قندهای مصنوعی مانند اسپارتام، ساخارین، سوربیتول، زایلیتول، مالتیتول، مانیتول سیکلامات و سوکرالوز باعث نفخ می‌شوند. ■

منبع: غذ

افزاینده گاز (تند غذا خوردن، جویدن آدامس و ...) را ندارید و باز هم دچار نفخ می‌شوید، ممکن است دچار مشکلات گوارشی شده باشید.

*** در مصرف میوه زیاده‌روی نکنید**

مصرف بیش از حد میوه‌ها نیز از دیگر دلایل نفخ است. بهتر است در تعداد میوه‌های مصرفی دقت کنید. حتماً به زمان مصرف میوه‌ها نیز توجه کنید، ۳۰ دقیقه قبل از غذا و حداقل تا دو ساعت پس از مصرف غذا، میوه مصرف نکنید.

*** حبوبات را بخیسانید**

قبل از پخت حبوبات، آن‌ها را از شب قبل در آب بخیسانید و تا سه مرتبه قبل از پخت، آب آن را تعویض کنید. رافینوز و استاکیوز از قندهای نفاخ موجود در حبوبات هستند. خیساندن باعث رها شدن این قندها به جریان آب می‌شود.

*** برخی ادویه‌ها ضدنفخ هستند**

زنجبیل، نعناع و دارچین جزء ادویه‌هایی هستند که تولید گاز و احساس نفخ را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان داده است زنجبیل باعث تسریع هضم مواد غذایی می‌شود. این قضیه از این نظر مهم است که هرچه سرعت تخلیه معده بیشتر شود، تولید گاز کم‌تر خواهد بود. بابونه، شوید، رازیانه، ریحان، زیره سیاه، پونه و جعفری

*** به سیگار نه بگویید**

اگر سیگار می‌کشید، وضعیت نفخ شما بدتر خواهد شد. بنابراین برای کاهش احساس نفخ، سیگار را ترک کنید. نمک‌پاش را از سرسفره بردارید نمک و مواد غذایی شور باعث احتباس آب در بدن می‌شود و در نتیجه نفخ را تشدید می‌کند.

*** کربوهیدرات «سخت هضم»، ممنوع!**

به رژیم غذایی خود توجه و کربوهیدرات‌هایی که به سختی هضم می‌شوند را از رژیم غذایی خود حذف کنید. سعی کنید این مواد غذایی را با غذاهایی که به راحتی هضم می‌شوند مانند سیب‌زمینی، برنج و موز جایگزین کنید.

*** فست‌فود خوری، تعطیل!**

مواد غذایی پرچرب و انواع فست فود مانند دونات، همبرگر، چیپس، مرغ‌سوخاری و پیتزا باعث افزایش تولید گاز و بدتر شدن وضعیت نفخ می‌شود؛ به این دلیل که مواد غذایی پرچرب مدت زمان طولانی در معده می‌مانند تا هضم شوند. این مدت زمان طولانی باعث افزایش فرصت برای تولید، کار و ایجاد نفخ می‌شود.

*** آنچه می‌خورید یادداشت کنید**

با یادداشت کردن مواد غذایی مصرفی در طول روز، عوامل محرک را در رژیم غذایی‌تان به سادگی شناسایی کنید. به جای سه وعده حجیم، سعی کنید شش مرتبه در طول روز و به مقدار کم غذا میل کنید. به این ترتیب که وعده‌های غذایی مکرر و کم‌حجم داشته باشید. از انجام کارهایی که باعث بلع بیشتر هوا می‌شود (سیگار کشیدن یا جویدن آدامس) پرهیز کنید. به درستی غذا را بجوید و آرام میل کنید.

*** غذای ادویه‌ای کم‌تر بپزید**

مواد غذایی ادویه‌دار محرک ترشح اسید معده‌اند و باعث تحریک‌پذیری معده می‌شوند؛ پس وقت آن است مصرف فلفل سیاه، پودر فلفل قرمز، پیاز، سیر، خردل و انواع سس را کاهش دهید.

*** نفخ با کم‌آبی بدن مرتبط است**

کم‌آبی و کم‌نوشیدن آب نیز یکی دیگر از دلایل بروز نفخ است. آب به روند هضم مواد غذایی کمک و به این ترتیب از عملکردهای طبیعی متابولیسم محافظت می‌کند. چاقی، روند تخلیه معده را کند می‌کند و منجر به افزایش تولید گاز می‌شود. در شرایطی که رژیم غذایی شما مقدار کمی کربوهیدرات و شکر دارد و هیچ‌کدام از شرایط

Introduction of the key medicinal plants and their applications

معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آنها

(رازیانه FENNEL)

دکتر علی بامدادیان

* اشاره

رازیانه یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی و ادویه‌ای در جهان است و مردم بسیاری از کشورها از جمله روم قدیم، یونان، هند، چین و ایران، خواص دارویی رازیانه را می‌شناختند و از آن برای درمان برخی از بیماری‌ها استفاده می‌کردند.

میوه گیاه رازیانه که بوی مطبوعی شبیه بوی گیاه انیسون دارد، در اکثر مراکز تولید دارویی مورد توجه بوده و برای تولید داروهای گیاهی از آن استفاده می‌شود.

امروزه در صنایع داروسازی از مواد مؤثره و متابولیت‌های ثانویه گیاه رازیانه جهت تهیه داروهایی که در درمان دل‌درد، سوءهاضمه، سرفه و غیره کاربرد دارند، استفاده می‌شود. از دم‌کرده میوه‌های گیاه رازیانه می‌توان برای درمان دل‌دردهای نوزادان استفاده کرد.

در حال حاضر در بسیاری از مناطق جهان مانند کشورهای جنوب و مرکز اروپا، کشورهای آسیایی مانند هند، چین، ژاپن و ایران، بسیاری از کشورهای آفریقایی، آمریکای جنوبی مانند برزیل و آرژانتین و آمریکای مرکزی، رازیانه به عنوان گیاه دارویی در سطوح وسیع کشت و کار می‌شود.

براساس مطالبی که در منابع موجود است، بعضی از محققان و کارشناسان، منشأ این گیاه را منطقه مدیترانه و کشورهای جنوب اروپا گزارش کرده‌اند.

* مشخصات بوتانیکی

گیاه رازیانه با نام علمی *Foeniculum vulgare*، گیاهی است علفی و چندساله از خانواده چتریان (umbelliferae) که دو زیرگونه مهم پیپریتوم (*piperitum*) و کاپیلپاستوم (*Capillaceum*) دارد که زیرگونه اول یک وارسته به نام رازیانه فلفلی و زیرگونه دوم نیز چهار وارسته به نام‌های رازیانه تلخ، رازیانه رومی، رازیانه هندی و رازیانه فلورنس دارد که از نظر کیفیت و کمیت مواد مؤثره و ترکیبات اسانس موجود متفاوتند.

گیاه رازیانه مانند سایر گیاهان تیره چتریان گل‌آذینی به شکل چتر دارد و ریشه آن به صورت غده‌ای (مانند ریشه هویج) و دوکی شکل و به رنگ سفید است. ساقه آن راست و استوانه‌ای به رنگ سبز روشن و ارتفاع آن بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ سانتی‌متر و اکثراً دارای انشعاب است. برگ‌های گیاه رازیانه به رنگ سبز تیره‌اند و به صورت متفاوت، بریدگی‌های کم‌وبیش عمیق، روی ساقه و زردرنگ رازیانه در انتهای ساقه‌های اصلی و فرعی به صورت مجتمع و چتری قرار دارند. میوه



از مواد مؤثره رازیانه به‌ویژه بذر آن برای مداوای سرفه و دل‌درد استفاده می‌شود. مصرف دانه‌های رازیانه به‌ویژه دم‌کرده آن باعث تسهیل در هضم غذا می‌شود. دم‌کرده میوه‌های رازیانه برای درمان دل‌درد نوزادان کاربرد دارد و علاوه بر این، سبب تحریک و افزایش تولید شیر مادران نیز می‌شود

رازیانه که دو قسمتی و به صورت فندقه است، به طول ۵ تا ۱۰ میلی‌متر و به عرض ۲ تا ۳ میلی‌متر، دوکی شکل با دو انتهای باریک و رنگ آن‌ها سبز یا قهوه‌ای روشن است.

* نحوه تکثیر و رشد

رازیانه گیاهی است مدیترانه‌ای، لذا هوای گرم و تا حدودی مرطوب برای رشد این گیاه مناسب است. به‌طور کلی این گیاه در کشورهای گرم، ولی تابستان‌های طولانی و زمستان زیاد سرد نداشته باشند، رشدی بسیار مطلوب دارد.

مناسب‌ترین روش تکثیر گیاه رازیانه، کشت بذر و بهترین درجه حرارت جهت جوانه‌زدن بذر رازیانه، حدود ۱۵ درجه سانتی‌گراد است. خاک‌های لومی-رسی که مواد، عناصر غذایی و ترکیبات هوموسی

میوه‌های رازینانه برای درمان دل‌درد نوزادان کاربرد دارد و علاوه بر این، سبب تحریک و افزایش تولید شیر مادران نیز می‌شود. مواد مؤثره رازینانه در تمامی اندام‌های این گیاه یافت می‌شود، ولی مقدار آن در میوه و بذر رازینانه بیشتر است؛ بنابراین دمنوش میوه و بذر آن کاربرد و تأثیر بیشتری دارد.

رازینانه باعث تقویت اعصاب و دید چشم‌ها نیز می‌شود. مصرف رازینانه باعث خرد شدن سنگ کلیه و صفرا می‌شود. رازینانه ضد نفخ است و از سوءهاضمه جلوگیری می‌کند مصرف رازینانه همراه با ماهی، هم باعث خوشمزه‌تر شدن و معطر شدن خوراک ماهی می‌شود و هم از ترش کردن معده، بعد از خوردن ماهی‌های چرب و روغن‌دار جلوگیری می‌کند.

رازینانه استروژن گیاهی (فیتو استروژن) دارد که همان هورمون زنانه و لذا برای تنظیم قاعدگی خانم‌ها مفید است.

از خواص دیگر رازینانه می‌توان به خواص ضد پیری، پیشگیری از سرطان، کاهش وزن، درمان بیماری‌های گوارشی و هورمونی و جلوگیری از پوکی استخوان اشاره کرد. تخم رازینانه خواص ادویه‌ای نیز دارد و لذا، غذاها، پیش‌غذاها و سالادها می‌توان از آن استفاده کرد.

رازینانه طبع گرم و خشک دارد و گیاه ضد بلغم و صفرا محسوب می‌شود. مصرف آن همراه با عسل یا سنکنجبین خاصیت مسهل دارد. رازینانه ضد چین‌وچروک صورت است و مصرف دم‌کرده آن با عسل به‌عنوان ماسک می‌تواند برای از بین بردن چین‌وچروک مفید و مؤثر باشد.

مصرف دم‌کرده رازینانه برای رفع سردردهای میگرنی نیز مفید است. رازینانه مدر و ضد میکروب و برای رفع سوزش ادراری مؤثر و مفید است.

بعد از خوردن غذاهای سنگین، چند دانه تخم رازینانه را در دهان خود نگه دارید و آهسته‌آهسته آب آن را که در دهان جمع می‌شود، بلعید که به هضم غذا کمک مؤثری خواهد کرد. ■

کافی دارند، برای رشد و نمو این گیاه مناسبند. آبیاری به‌موقع مزرعه رازینانه، تأثیری مثبت بر کیفیت و کمیت مواد مؤثره رازینانه دارد و بهترین زمان برای این کار، ابتدای رویش گیاهچه، مرحله تشکیل ساقه و همچنین مرحله رشد و نمو گل‌ها است.

در زمستان‌های طولانی و بسیار سرد، ریشه گیاه دچار سرمازدگی و گیاه خشک می‌شود. رازینانه را می‌توان با اکثر گیاهان به‌تناوب کشت کرد، ولی تناوب کاشت رازینانه با گیاهانی نظیر گوجه‌فرنگی، ذرت و یونجه مناسب نیست. بهترین روش کاشت بذر رازینانه، کشت مستقیم است؛ بدین ترتیب که بعد از آماده کردن زمین، بذر را می‌توانیم روی ردیف‌هایی به‌فاصله ۳۵ تا ۵۰ سانتی‌متر بکاریم.

تعداد بذر در هر متر طولی ردیف کشت باید حدود ۶۰ تا ۸۰ عدد باشد. بدین ترتیب، مقدار بذر لازم برای کشت در یک هکتار زمین، حدود ۸ تا ۱۰ کیلوگرم است.

بهترین زمان کاشت بذر گیاه رازینانه، اواخر زمستان و اوایل بهار است. البته در فصل پاییز (آبان) نیز می‌توان به‌کشت آن اقدام کرد. بذرها رازینانه در شرایط مناسب، حدود ۱۵ تا ۲۰ روز بعد از کاشت سبز می‌شوند.

مصرف کودهای حاوی ازت، فسفر و پتاسیم در سال اول رویش گیاه بر افزایش عملکرد و تولید ماده مؤثره رازینانه تأثیر فراوانی دارد. ریشه گیاه رازینانه به کودهای حیوانی که کاملاً نیوسیده‌اند، حساس است که باعث سوختگی ریشه و خشک شدن گیاه می‌شوند.

* خواص درمانی و کاربرد

اسانس موجود در گیاه رازینانه، حاوی ترکیبات دارویی مهمی به نام‌های آنتول (Anethole)، فنکون (Fenchon) و استراگول (Estragole) است. از مواد مؤثره رازینانه به‌ویژه بذر آن برای مداوای سرفه و دل‌درد استفاده می‌شود. مصرف دانه‌های رازینانه به‌ویژه دم‌کرده آن باعث تسهیل در هضم غذا می‌شود. دم‌کرده



Soybean and its medicinal properties



تهیه و تنظیم: مهندس طاهره طالع ماسوله

نشان می‌دهند، حالت آلرژی ایجاد کنند. چربی دانه سویا حدود ۲۰ درصد است که از اسیدهای چرب ضروری Pufa (اسید لینولئیک و اسید لینولنیک) غنی است و اسیدهای چرب اشباع کمی دارد.

از بین مواد معدنی موجود در دانه سویا، کلسیم، روی و آهن فراوان یافت می‌شود؛ اما به‌علت حضور اسید «فیتیک و اسید اگزالیک»، قابلیت استفاده بدن از این مواد معدنی کاهش می‌یابد. فیتات و اگزالات در فرمول‌های تهیه‌شده از سویا مشاهده شده‌اند.

* پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی

هیپرکلسترولمی (Hypercholesterolemi) عامل مهم در بیماری‌های قلبی و عروقی است؛ به‌طوری که کاهش سطح کلسترول خون به‌اندازه ۱۰ درصد، ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را به میزان ۲۰ درصد کم می‌کند. پزشکان به این دسته از بیماران توصیه می‌کنند که از رژیم غذایی فقیر از اسیدهای چرب اشباع و کلسترول استفاده کنند.

همان‌طور که اشاره شد، دانه سویا از اسیدهای چرب اشباع فقیر و از اسیدهای چرب «Pufa» غنی است، پس می‌تواند در پیشگیری و درمان هیپرکلسترولمی نقش مؤثری ایفا کند.

اگر فردی با سطح بالای کلسترول، قسمتی یا تمام پروتئین‌های حیوانی رژیم غذایی خود را با پروتئین‌های سویا جایگزین کند، سطح «LDL» و همچنین نسبت «LDL» به «HDL» در وی به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.

پروتئین‌های موجود در سویا روی تری‌گلیسیرید تأثیر کاهنده دارند و برای درمان هیپرتری‌گلیسیریدمی نیز سودمندند. مصرف روزانه ۲۵ گرم از پروتئین‌های سویا، سطح LDL و تری‌گلیسیرید

سویا همچون حبوبات و غلات به‌دو صورت جوانه و دانه کامل در طبیعت یافت می‌شود، اما ترکیبات جوانه و دانه سویا با ترکیبات حبوبات و غلات تفاوت دارد؛ به‌طوری که جوانه گیاه سویا در مقایسه با دانه گیاه آن، از نظر «دانسیته» مواد مغذی بسیار ضعیف است و دانه گیاه سویا و مشتقات آن به‌منزله منبع مهم تأمین‌کننده پروتئین، لیپید و مواد معدنی محسوب می‌شود که جدول، این مطلب را به‌خوبی نشان می‌دهد.

حدود ۴۰ درصد از مواد مغذی موجود در دانه سویا را پروتئین تشکیل می‌دهد. پروتئین‌های سویا نیز همانند پروتئین‌های شیر گاو، خاصیت آلرژی‌زایی دارند، اما شدت آن در پروتئین‌های سویا کم‌تر است. پس باید قسمت‌های نامناسب پروتئین سویا را که در بروز آلرژی و ایجاد محدودیت در بسیاری از واکنش‌های بدن نقش دارند، با روش‌های پخت سنتی یا صنعتی از بین برد.

اگر روش‌های اعمال‌شده روی پروتئین‌های سویا در حد تعادل باشد، به ارزش بیولوژیک بالای پروتئین آن لطمه چندانی وارد نمی‌کند. دانه سویا از نظر «اسید آمینه لیزین» نسبت به اکثر منابع گیاهی غنی‌تر و از نظر اسیدهای آمینه سولفور (متیونین و سیستئین) بسیار فقیر است؛ بنابراین سویا را می‌توان با غلات یا حبوباتی که از نظر لیزین، ناکافی و از نظر اسیدهای آمینه سولفور، کافی هستند، مخلوط و تکمیل کرد.

امروزه از پروتئین‌های سویا برای تغذیه شیرخواران مبتلاء به عدم تحمل لاکتوز و نیز شیرخوارانی که نسبت به پروتئین‌های شیر گاو آلرژی دارند، استفاده می‌شود، اما متخصصان تغذیه، مصرف این فرمول‌ها را برای شیرخوارانی که به پروتئین شیرگاو آلرژی دارند، تأیید نمی‌کنند. آنان معتقدند که پروتئین‌های سویا می‌توانند در ۲۰ تا ۳۰ درصد از شیرخوارانی که به پروتئین‌های شیر گاو حساسیت

از دانه‌های سویا مساب شده استفاده کنید

سویا در پیشگیری از سرطان، به‌ویژه سرطان وابسته به هورمون‌ها در بانوان (سرطان سینه و تخمدان و آندومتر) نقش بنیادی ایفا می‌کند. یکی از عوامل اصلی در بروز این سرطان‌ها، قرار گرفتن بدن در معرض مقادیر زیادی هورمون استروژن است.

هورمون‌های استروژن به‌گیرنده‌هایی به‌نام گیرنده‌های «بتا-استروژنیک» که در سطح سلول‌های سینه، تخمدان و آندومتر مستقرند، متصل شده و باعث تقسیم سلولی می‌شود؛ بنابراین، افزایش میزان استروژن، میزان اتصالات را افزایش می‌دهد که در پی آن، تقسیم سلولی را غیرقابل کنترل می‌کند و در نهایت باعث به‌وجود آمدن سرطان می‌شود.

اثر مثبت سویا در پیشگیری از سرطان‌های وابسته به هورمون‌ها در بانوان به‌دلیل حضور ایزوفلاون‌ها است. ایزوفلاون‌های سویا به‌علت تشابه ساختمانی و ظاهری به استروژن‌های گیاهی معروفند.

ایزوفلاون‌ها می‌توانند همانند استروژن‌های انسانی به گیرنده‌های بتا استروژنیک متصل شوند، اما مثل استروژن‌های انسانی عمل نمی‌کنند، بلکه از طریق اعمال محدودیت در سیستم آنزیمی مورد نیاز برای تقسیم سلولی و جلوگیری از تشکیل رگ‌های خونی جدید در سلول‌های سرطانی، رشد و تقسیم سلولی را کنترل می‌کنند.

متخصصان معتقدند که ایزوفلاون‌های سویا همانند «tamoxifen» که دارویی برای پیشگیری و مداوای سرطان سینه است، عمل می‌کند. خطر ابتلاء به سرطان سینه زنانی که به‌ندرت سویا مصرف می‌کنند، از نصف کم‌تر است.

سویا نه تنها در پیشگیری از سرطان‌های وابسته به هورمون‌ها مؤثر است، بلکه از رشد سلول‌های سرطانی غیروابسته به هورمون‌ها (ریه و معده) نیز جلوگیری می‌کند. ■

منبع: سویا در تغذیه، انجمن تغذیه کشور سوئیس

را به‌ترتیب به‌اندازه ۱۳ و ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. هر چه سطح کلسترول بالاتر باشد، تأثیر پروتئین‌های سویا بیشتر بروز خواهد کرد؛ برای مثال، در فردی که سطح کلسترول او بیشتر از $dl/mg 355$ باشد، در نتیجه مصرف مرتب پروتئین‌های سویا، سطح LDL در بدن او به اندازه ۲۴ درصد کاهش پیدا می‌کند.

چگونگی اثر پروتئین‌های سویا روی سطح کلسترول هنوز مشخص نیست. برخی از پژوهشگران معتقدند که پروتئین‌های سویا از طریق افزایش ترشح اسیدهای صفراوی، دفع کلسترول را بالا می‌برند. بعضی دیگر بر این باورند که پروتئین‌های سویا در نتیجه تحریک کبد، کلسترول خون را دفع می‌کنند.

افزون بر پروتئین‌های دانه سویا، «ایزوفلاون»‌های موجود در آن نیز روی سطح کلسترول خون اثر می‌گذارند. ایزوفلاون‌ها در بدن نقش آنتی‌اکسیدانی دارد؛ بنابراین از اکسیداسیون «LDL» جلوگیری می‌کند. لازم به ذکر است که قابلیت اکسیداسیون «LDL» در بیماران هیپرکلسترولمی که به‌طور مرتب سویا استفاده می‌کنند، نسبت به بیماران که سویا مصرف نمی‌کنند، کم‌تر از ۵۰ درصد است. همچنین ایزوفلاون‌ها در بدن به‌صورت گشاد کننده‌های عروق خونی عمل می‌کنند و از اجتماع پلاکت‌های روی شریان‌ها جلوگیری می‌کنند.

* پیشگیری از سرطان

تحقیقات نشان می‌دهد که تنظیم در رژیم غذایی، ابتلاء به برخی از سرطان‌ها را به‌میزان ۳۰ تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. چربی دانه سویا حدود ۲۰ درصد است که از اسیدهای چرب ضروری Pufa (اسید لینولئیک و اسید لینولنیک) غنی است و اسیدهای چرب اشباع کمی دارد



Merits and effects of lemon juice

خواص و مزایای آب لیمو



آب‌لیمو محروم شویم، در صورت یا در قسمتی از بدنمان جوش‌هایی نمایان می‌شود که ممکن است پس از مدتی چرکین شوند.

لثه‌های متورم شده ممکن است به «پیوره» تبدیل شود. «گلو» هم دائماً متورم می‌شود و حالت زکام به انسان دست می‌دهد. برای پیشگیری و درمان همه این عوارض، می‌توانیم با غذای روزانه خودمان مقداری آب‌لیمو مصرف کنیم.

برای کسانی که اشتها ندارند، دارویی بهتر از لیمو و آب‌لیموی تازه وجود ندارد، زیرا عمل هاضمه را تحریک می‌کند و خوراک را برای انسان قابل هضم می‌سازد.

و اما، در آب‌لیمو ترشی مخصوصی وجود دارد که برخلاف سرکه ضعف نمی‌آورد و برعکس، نیروبخش هم هست و عضلات معده و روده را تقویت می‌کند.

«آب‌لیمو» بهترین غذا برای پوست بدن است. اسهال عادی و خونی را معالجه می‌کند و اعصاب را آرامش می‌بخشد. این محصول شفابخش، بهترین ضدعفونی کننده طبیعی بدن است و انگل را از بین می‌برد.

یکی از استادان معروف، که ریاست زایشگاه مهمی را هم در یکی از شهرهای آلمان به‌عهده دارد، معتقد است که «لیمو و آب آن» برای انسان بسیار لازم است و باید خوردن آن را به‌خاطر داشتن ویتامین و ترشی‌های آلی به همگان توصیه کرد. حتی شورای ملی مشاوره مادران و کودکان اروپا اعلام کرده است مادران باردار نبایستی در موقع خوردن غذا آب‌لیمو را فراموش کنند. «لیمو» یک چشمه سرشار از ویتامین «ث» است و میزان آن ۴۰ تا ۵۰ میلی‌گرم درصد گرم آب‌لیمو است.

مقدار ویتامین دو لیموی متوسط یا آب این دو عدد میوه برای احتیاج یک انسان بالغ در شبانه‌روز کافی است. کودکان در موقع بلوغ، خانم‌های باردار و اشخاص سالمند، بایستی دو تا سه لیمو را در روز آب بگیرند و در صورت امکان با اندکی عسل مخلوط کنند و میل فرمایند.

«مرکبات»، به‌ویژه لیموترش، منبع اصلی ویتامین «ث» هستند. امروزه بر طبق نظریات علمی، ثابت شده است که معالجه افراد با مرکبات بهترین درمان است.

از زمان‌های بسیار قدیم، این میوه ارزشمند را برای تصفیه خون مصرف می‌کردند و در مداوای بیماری «اسکوربوت» یا «رقیق شدن خون»، مرکبات نقش تعیین‌کننده و بسیار نافع داشته‌اند. یکی از عوارض خطرناکی که بیشتر ملوانان در قدیم و اشخاص مدتی طولانی به‌دور مانده از خشکی و محروم از مصرف سبزی و میوه‌های تازه دچار آن می‌شدند، همین بیماری «رقت‌خون» است.

علائم آن عبارت است از خون‌ریزی لثه، ریزش مو، سستی ناخن‌ها، لق شدن دندان‌ها و به‌طور کلی ضعف عمومی بدن، که امروزه نیز بسیاری از این ضایعات در بین برخی از مردم به‌وضوح دیده می‌شود.

مدت‌هاست که پزشکان به‌تجربه دریافته‌اند که این بیماری را می‌توان با استفاده از آب‌لیموی تازه به‌خوبی معالجه کرد. با مصرف «آب‌لیمو»، سلول‌های بدن فعال‌شده، باعث تقویت سلسله اعصاب و مغز می‌شوند.

بایستی توجه داشت که در اثر مصرف زیاد گوشت‌های نیم‌پخته و یا سرخ‌شده غیرمطمئن، مقدار زیادی اسید اوریک در بدن ما ایجاد می‌شود که در نهایت به امراضی چون روماتیسم زودرس و خیلی بیماری‌های دیگر منتهی می‌شود. به‌تجربه ثابت شده درمان همه این بیماری‌ها با مصرف آب‌لیموی تازه و سالم امکان‌پذیر است، به‌شرط آن که محصول تازه باشد و برای مدتی از خوردن گوشت‌های غیربهداشتی صرف‌نظر شود.

زکام، سرماخوردگی، گلودرد، تبخال، سینه‌درد، کم‌درد و عوارض کلیه و کم‌خونی، همه و همه، با آب‌لیمو معالجه می‌شوند.

آب‌لیمو ضد تیفوس، سرخک، آبله مرغان و مخملک است، زیادی صفا و چربی را در بدن از بین می‌برد و نشاط و سلامتی خاصی برای انسان به‌ارمغان می‌آورد.

نکته دیگر این که، هنگامی که ما برای مدتی طولانی از خوردن



زنبوردار با دیدن لایه‌های موم که به راحتی شکافته می‌شوند، پی می‌برد که عسل رسیده است و می‌تواند آن را جمع‌آوری کند. او مجبور است ابتدا زنبورها را از کندو دور کند، برای این کار از روش سنتی و مرسوم ایجاد دود یا روش جدید و بهتر استفاده از دستگاه مکنده بهره می‌برد

بهتر دستور اول است؛ چرا که ترکیبات و طعم آب‌لیمو تغییر نمی‌کند و مدت‌ها محصول حفظ می‌شود. اما باز هم آب‌لیموی تازه و طبیعی چیز دیگری است و سلامتی ما را بهتر تأمین می‌کند.

برای تهیه بهداشتی فرآورده آب‌لیمو، معمولاً باید میوه‌های پر آب را انتخاب کرد و مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت، بسته به شدت و ضعف نور خورشید، آن‌ها را در آفتاب قرار داد.

پهن کردن لیموها در برابر اشعه خورشید باید به‌طریقی باشد که همه میوه‌ها از نور مستقیم آفتاب برخوردار شوند. به این علت که مقداری از اسانس موجود در پوست میوه، که باعث تلخ‌شدن آب‌لیمو می‌گردد، در آفتاب از بین می‌رود.

پس از آن، محصول را جمع‌آوری می‌کنند و می‌شویند، و در مرحله آخر هم آگیری از لیموها را انجام می‌دهند. در روش دستی، ابتدا لیموها را از وسط نصف می‌کنند و به وسیله ادوات دستی تحت فشار قرار می‌دهند، تا آب‌لیمو گرفته شود.

نکته‌ای که تذکر آن در اینجا ضروری است، این است که بعضی از ادوات فلزی آبیوم‌گیری، به‌خاطر نداشتن استاندارد لازم، بر روی کیفیت محصول تأثیر سوء می‌گذارند و باعث خراب شدن آب‌لیمو می‌شوند. روی این اصل، باید به این امر مهم توجه کرد و از به‌کارگیری این گونه وسایل غیربهداشتی خودداری کرد.

آنچه در تهیه و جلوگیری از فساد آب‌لیمو اهمیت دارد، یکی خالص بودن این فرآورده و دیگری رعایت اصول بهداشتی در کلیه مراحل تولید است. در مورد اول، تحت هیچ شرایطی آب یا مواد خارجی نباید به آب‌لیمو اضافه کرد، در غیر این صورت، علاوه بر کاهش کیفیت و مرغوبیت آن باعث فساد محصول نیز خواهد شد. ■

بد نیست در این جا یکی دو واقعیت جالب و شنیدنی را نیز در مورد خواص آب‌لیمو برایتان توضیح دهیم:

طبق خبری که در یکی از بولتن‌های پزشکی اروپا درج شده بود، اخیراً در یکی از بیمارستان‌های معروف اروپا، برای دو بیمار تحت‌نظر که از طرف کلیه پزشکان جواب شده بودند، معالجه با لیمو را آزمایش کردند. یکی از آن‌ها پس از ۴۷ روز و دیگری بعد از حدود ۱۰۰ روز مداوا و از بیمارستان مرخص شدند.

بیمارانی که از همه جا ناامید شده بودند، اینک زندگی دوباره‌ای را توأم با خوشی و سلامتی آغاز می‌کردند.

و اما یک داستان قدیمی هم درباره «خواص لیمو» بشنوید که جالب و عبرت‌آموز است. در روزگاران پیشین، در سرزمین پهناور مصر، محکومین را بدون ترجم در برابر نیش کشنده جانوران خطرناکی نظیر افعی قرار می‌دادند تا آن‌ها را نابود کنند.

یک روز که مردم برای دیدن این صحنه وحشتناک به میدان شهر آمده بودند، میوه‌فروشی حاذق به دو محکوم نگون‌بخت ترجم کرد و به آن‌ها از روی دلسوزی دو عدد لیموترش داد تا بخورند و اندکی شاد باشند. محکومین لیموها را خوردند و لحظاتی بعد، به نظاره ایستادند. در این موقع همگان دیدند که با کمال تعجب نیش افعی در بدن آن‌ها کارگر واقع نشد و قضاوت مجبور شدند مجدداً از آن‌ها بازجویی کنند.

هر دو محکوم قول دادند تا حقیقت را بیان کنند. داوران نیز برای این که بفهمند تا چه اندازه آن‌ها راست یا دروغ می‌گویند، پس از مدتی مشاوره تنها به یکی از آن‌ها یک لیمو دادند و به دیگری هیچ چیز، سپس هر دو نفر را جلوی نیش افعی قرار دادند.

آن که لیمو نخورده بود فوراً مرد و دیگری که از این میوه شفا بخش تناول کرده بود زنده ماند. از قضای روزگار، بعداً معلوم شد مجرم اصلی همان کسی است که از پای درآمده است. منظور از بیان این داستان قدیمی این است که منزلت لیمو را برای شما عزیزان مشخص کنیم.

یکی از متخصصین معروف علوم غذایی در کشور عزیزمان جمله زیبایی درباره آب‌لیمو گفته است که به شنیدنش می‌ارزد؛ او می‌گوید: «هرگز آب ننوشید، مگر آن‌که قبلاً با چند قطره آب‌لیموی طبیعی آن را ضدعفونی کرده باشید.»

در آب خالص، اثری از ویتامین طبیعی موجود نیست، درحالی که همه می‌دانیم در لیمو، تمام ویتامین‌های مورد نیاز بدن وجود دارد، به‌خصوص ویتامین «ث». بنابراین، همواره سعی کنید در سالاد به‌جای سرکه، آب‌لیمو بریزید تا علاوه بر استفاده از طعم خوب این محصول عالی، از مزایای بسیار آن هم استفاده کنید.

حال که تا اندازه‌ای با خواص آب‌لیمو آشنا شدید، در این بخش طرز تهیه این فرآورده حیات‌بخش را برای شما توضیح می‌دهیم.

بهترین دستور برای تهیه آب‌لیمو، این است که لیموی تازه بخرید و برای استفاده آب آن را بگیرید و مصرف کنید.

بعضی از آب‌لیموهای عرضه‌شده در بازار، صرف‌نظر از تقلب‌های معمولی، دارای اثر آب‌لیموی تازه نیست و به درد مصرف نمی‌خورد.

مطلب دیگر این‌که، برخی از مردم برای جلوگیری از فساد آب‌لیمو آن را کمی حرارت می‌دهند و صاف می‌کنند. این آب‌لیموها، هر چند صاف زلال است، چون قسمت اعظم خواص خود را از دست می‌دهد و به‌خصوص ویتامین ث آن از بین می‌رود، ارزش غذایی و دارویی چندانی ندارد.

البته یک راه‌حل دیگر هم برای حفظ آب‌لیمو هست؛ گاز هیدروژن را با فشار وارد آب‌لیمو می‌کنند تا مواد معدنی معلق در آن در سطح جمع شود و مقدار کمی هم از این گاز مانع فساد آب‌لیمو شود. روش

«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی



قارچ گانودرما موثرترین ماده گیاهی شناخته شده برای مبارزه با تکثیر سلول های سرطانی است. در یک مطالعه پزشکی ۳۶ فرد مبتلا به سرطان پیشرفته به مدت دوازده هفته سه بار در روز گانودرما دریافت کردند. نتایج به دست آمده به وضوح نشان دهنده افزایش سلول های سالم در بیماران بوده است

کاهش کلسترول تاثیرگذار بوده و از لخته شدن خون در شریان ها پیشگیری می کند. طبق تحقیقات صورت گرفته مصرف قارچ گانودرما به مدت ۲ هفته، موجب کاهش فشارخون به طور محسوس خواهد شد. کلسترول و فشار خون بالا از بیماری های اپیدمی در قرن حاضر هستند که با مصرف فرآورده های قارچ گانودرما به طور طبیعی درمان می شوند.

۲- ضد آلرژی

عصاره گانودرما می تواند به طور قابل توجهی انواع مختلف واکنش های آلژیک، از جمله آسم و درماتیت، را مهار کند. Tritpenes، یک ترکیب موجود در گنودرما می باشد که اثرات ضد ویروسی و ضد حساسیت آن به اثبات رسیده است. این ماده باعث آزاد شدن

گانودرما لوسیدوم یکی از ارزشمندترین مواد خوراکی است که در گروه گیاهان دارویی قرار می گیرد. تحقیقات بسیاری در زمینه خاصیت قارچ گانودرما صورت گرفته که همگی دلالت بر مغذی بودن قارچ گانودرما دارد. متخصصین تغذیه با توجه به فواید گانودرما لوسیدوم، این گیاه شفافبخش را جایگزین و مکمل بسیاری از داروهای شیمیایی و زیان بخش دانسته اند. گانودرما در ایران به خوبی رشد می کند و با اقلیم ایران سازگار است.

قارچ Ganoderma با نام علمی Ganoderma Lucidum از گونه قارچ های قرمز است. بر خلاف باور عمومی، همه قارچ های قرمز سمی نیستند. قارچ گانودرما یکی از کامل ترین مواد غذایی در جهان است که ارزش تغذیه ای و درمانی بسیاری دارد. Ganoderma Lucidum از شاخه قارچ های چتری است که در طبیعت بر روی چوب و تنه درختان رشد می کند. گانودرما با حدود ۸۰ گونه مختلف، گیاهی وحشی و خودرو در طبیعت است که این روزها در مزارع پرورش قارچ نیز با تکنیک های ویژه تولید می شود. گانودرما بافتی چوبی، براق و صیقلی داشته و از نظر ظاهری با قارچ دکمه ای تفاوت بسیاری دارد. قسمت هاگدان گیاه شبیه به کلیه انسان و به رنگ قهوه ای-قرمز است که در لبه های قارچ، کم رنگ تر می شود.

قارچ گانودرما از هزاران سال پیش در طب سنتی آسیای شرقی مورد استفاده بوده است. Ganoderma به عنوان قارچ Reishi در طب سنتی ژاپن از گیاهان قابل احترام شمرده شده است. مردم ژاپن به آن ریشی به معنی پادشاه گیاهان دارویی لقب داده اند. قارچ گانودرما یا lingzhi در چین نمادی از سلامتی و طول عمر به همراه شادی و اقبال در زندگی بوده و بیش از ۲۰۰۰ سال است که برای درمان پزشکی استفاده می شود. گانودرما زمانی تنها برای امپراطوران و بزرگان استفاده می شد و در اختیار عموم مردم قرار نداشت. ثروتمندان در دوران باستان با امید جاودانگی و آرامش، از نوشیدنی گانودرما استفاده می کردند. در چین باستان از گانودرما با عناوینی همچون «گیاه توانمندی معنوی» و «قارچ ده ساله» یاد می کردند. در باور چین باستان نوشیدن معجونی از قارچ گانودرما، جاودانگی و طول عمر را به ارمغان می آورد.

خواص دارویی قارچ گانودرما طبق شواهد علمی به اثبات رسیده است. بررسی های انجام شده روی نمونه ها و تحقیقات بالینی روی بیماران نشان دهنده شفا بخشی قارچ گانودرما و خواص دارویی قارچ گانودرما می باشد

خواص شگفت انگیز قارچ گانودرما عبارتند از:

۱- سلامت قلب

محققان در چین و ژاپن دریافتند که اسید گانودریک (ganoderic acid) موجود در گنودرما جریان خون را بهبود می بخشد و مصرف اکسیژن در عضله قلب را تنظیم می کند. همچنین گانودرما در

قارچ گانودرما از هزاران سال پیش در طب سنتی آسیای شرقی مورد استفاده بوده است. Ganoderma به عنوان قارچ Reishi در طب سنتی ژاپن از گیاهان قابل احترام شمرده شده است. مردم ژاپن به آن ریشی به معنی پادشاه گیاهان دارویی لقب داده اند

کاهش عوارض ناخواسته داروها و تنظیم مقدار pH از خواص دارویی قارچ گانودرما در بدن هستند.

۵- درمان بیماری کلیه

بیماری‌های شایع کلیوی شامل نفریت مزمن، سندرم کلیوی دیابتی و نفریت با افزایش قند خون و میزان کلسترول بدن ارتباط مستقیم دارند. قارچ گانودرما در کاهش میزان قند خون و کلسترول خون تاثیر فوق العاده ای داشته و اوره را تنظیم می کند. طب سنتی با امداد از خاصیت قارچ گانودرما قادر به مهار بیماری های کلیوی می باشد.

۶- خواب آرام

پزشکی گیاهی چینی به طور سنتی Ganoderma را برای خواب آرام توصیه می کند. استفاده منظم از قارچ گانودرما موجب ایجاد آرامش شبانه شده و برای افرادی که از بی خوابی رنج می برند فوق العاده مناسب است. نوشیدن یک فنجان نیم ساعت قبل از خواب، فرد را دچار خواب تدریجی و عمیق خواهد کرد. برای نتیجه گیری بهتر از خواص دارویی قارچ گانودرما باید روند درمان را تا بر طرف شدن کامل مشکل، ادامه داد.

آنتی هیستامین در بدن می شود و مشابه داروهای ضد آلرژی عمل می کند. Ganoderma برای درمان آلرژی های ناشی از شوک آتوپیک، درماتیت، تب یونجه، کهیر و آلرژی های مواد غذایی و دارویی مفید است.

آلرژی

۳- درمان کبد چرب، هیپاتیت و سیروز کبدی

این گیاه قوی کبد را از آسیب فیزیکی و بیولوژیکی محافظت می کند. همچنین بیماران با کبد چرب و سیروز کبدی ناشی از مصرف الکل می توانند با عصاره گانودرما روند درمان را سریع تر طی کنند. Ganoderma می تواند به افرادی که در مراحل اولیه بیماری های کبدی الکلی هستند کمک کند ولی در مراحل حاد و از کار افتادن کامل کبد، درمان با قارچ گانودرما تاثیر گذار نیست. بیماران مبتلا به هیپاتیت B و افزایش آنزیم های کبدی می توانند از خواص دارویی قارچ گانودرما استفاده بیشتری داشته باشند. در نظر داشته باشید که مراحل درمان هیپاتیت B بسیار دشوار است و با قطع درمان، امکان عود بیماری وجود دارد. ترکیبات قدرتمند موجود در گندودرما در پاکسازی کبد و حذف آثار داروهای شیمیایی بر کبد بسیار موثر است. بازسازی بافت های کبد به همراه داروهای تجویز شده و استفاده از عصاره گانودرما، تسریع خواهد یافت.

۴- دفع سموم بدن

Ganoderma سموم موجود در بدن را از بین می برد. مصرف داروهای شیمیایی و غذاهای فرآوری شده، سموم بدن را افزایش داده و عوارض ناخواسته ای را در بدن ایجاد می کند. یکی از خواص دارویی قارچ گانودرما مربوط به افزایش اکسیداسیون و تنظیم مقدار pH در بدن است. علاوه بر این گانودرما توانایی اکسیژن رسانی به بافت ها را تا ۱/۵ برابر بیشتر می کند. پاک کردن سموم از بدن،





۷- بهداشت روان

Ganoderma خشک شده برای درمان مشکلات عصبی ناشی از استرس محیطی توصیه می‌شود. این گیاه هیچگونه تاثیر سکر آور مشابه مواد مخدر را نداشته و موجب وابستگی فرد نخواهد شد. به این ترتیب می‌توان گیاه گانودرما را به صورت پودر خشک شده در برنامه روزانه گنجانده. استرس بزرگترین مشکل افراد در جوامع ماشینی است و اثرات ناخوشایندی را در فرد ایجاد می‌کند. جالب است بدانید که طبق مطالعات انجام شده در ژاپن، خواص دارویی قارچ گانودرما در درمان بیماری آلزایمر نیز تاثیر مثبتی داشته است.

۸- تقویت عضلات

یکی از خواص گانودرما کاهش درد عضلات و احساس آرامش در عضلات بدن است. کسانی که دوره نقاهت بیماری را می‌گذرانند با مصرف روزانه یک فنجان قهوه گانودرما می‌توانند روند تقویت عضلات خود را سرعت بیشتری بخشند.

۹- تقویت سیستم ایمنی

قارچ گانودرما در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. قارچ **Reishi** نه تنها سیستم ایمنی را تحریک می‌کند بلکه همچنین آن را تنظیم می‌کند. این تنظیم تعادل متابولیک را در بدن بهبود داده و سنتز اسید نوکلئیک را در میسر می‌سازد. این روند در افزایش گلبول‌های سفید خون و تقویت سیستم ایمنی تاثیر مثبت دارد. قارچ گانودرما با تقویت سیستم ایمنی مانع از بروز بیماری در فرد خواهد شد.

۱۰- آنتی اکسیدان قوی

Ganoderma lucidum قوی‌ترین آنتی اکسیدان گیاهی است که در این گیاه دیده می‌شود. گانودرما حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان شامل پلی ساکارید، پپتید پلی ساکارید و ترکیبات فنلی است. آنتی اکسیدان‌ها در سلامت افراد بیشترین تاثیر را دارند.

۱۳- پیشگیری از سرطان

قارچ گانودرما موثرترین ماده گیاهی شناخته شده برای مبارزه با تکثیر سلول‌های سرطانی است. در یک مطالعه پزشکی ۳۶ فرد مبتلا به سرطان پیشرفته به مدت دوازده هفته سه بار در روز گانودرما دریافت کردند. نتایج به دست آمده به وضوح نشان دهنده افزایش سلول‌های سالم در بیماران بوده است. کمبود اکسیژن یکی از علل اصلی سرطان است. سلول‌های سرطانی بدون نیاز به اکسیژن رشد می‌کنند. سلول‌های سرطانی نمی‌توانند در محیط غنی از اکسیژن رشد کنند. چندین آزمایش آزمایشگاهی نشان داده است که قارچ گانودرما می‌تواند از متاستاز سرطان جلوگیری کند. عصاره گانودرما در داروهای گیاهی برای سرکوب سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. جالب است بدانید که ترکیب پودر گانودرما با چای سبز موجب تقویت رشد سلول‌های سالم خواهد شد.

۱۴- درمان عفونت

افرادی که مستعد عفونت‌های ناشی از بیماری هستند می‌توانند

با مصرف نوشیدنی گانودرما و ترکیب دیگر گیاهان دارویی، از بروز عفونت پیشگیری کنند. عفونت ثانویه ناشی از انواع بیماری‌ها با گانودرما قابل پیشگیری است.

۱۵- درمان افسردگی

راهبان چین باستان از قارچ **Reishi** برای آمادگی ذهنی در مدیتیشن استفاده می‌کردند. گیاه گانودرما قرن‌هاست که برای درمان استرس، اضطراب، بیماری‌های روحی و افسردگی ناشی از آن مورد استفاده قرار گرفته است. خاصیت آرام بخشی قارچ گانودرما در سرکوب بیماری‌های روانی تاثیرگذار است.

۱۶- سلامت پوست

استفاده موضعی از گانودرما می‌تواند برای بهبود زخم‌های پوستی، اگزما، پسوریازیس، نیش حشرات، زخم‌ها و خراش‌ها بسیار موثر باشد. به این منظور گیاه تازه گانودرما را له کرده و روی زخم قرار می‌دهند.

۱۷- مداوای عفونت ادراری

Ganoderma همچنین موجب تسکین عفونت‌های دستگاه ادراری شده و روند درمان را تسهیل می‌کند. در یک مطالعه موردی ۸۸ نفر مبتلا به عفونت مجاری ادراری به مدت ۲ هفته تحت درمان با قارچ گانودرما قرار گرفتند. روزانه دوز مشخصی از گانودرما به تجویز پزشک به این افراد داده شده است. نتایج به دست آمده از این آزمایش بهبود قابل توجه عفونت ادراری در افراد تحت درمان بوده است. یکی از خواص دارویی قارچ گانودرما افزایش جریان ادرار و سلامت پروستات در مردان است.

۱۸- کاهش التهاب

عصاره گانودرما برای کاهش درد در بیماری‌های التهابی موثر است. ترکیبی از گانودرما با سان میوآ (**San Miao**) می‌تواند در کاهش التهاب آرتروز روماتوئید کمک کند. استفاده از خواص دارویی قارچ گانودرما در افراد سالخورده که از بیماری‌های آرتروز روماتوئید رنج می‌برند، درمان جایگزین داروهای شیمیایی محسوب می‌شود ■

بحران جهانی در مورد تغذیه

رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک

مهندس فرانک رومپه / کارشناس و مشاور در کشاورزی ارگانیک، آلمان
مهندس فرزانه مهدی‌پور / کارشناس محیط زیست و ارگانیک ایران



در طول تاریخ، دنیا دستخوش دگرگونی‌های فراوانی شده و امروزه اغلب مردم مواد خوراکی مورد نیاز خود را از فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها تهیه می‌کنند. در دنیای امروز مواد غذایی از مناطق مختلف دنیا در تمام فصول سال در دسترس هستند و فقط قیمت این محصولات منشاء آن‌ها را نشان می‌دهد.

غلات، سبزی‌ها، گوشت‌مرغ و میوه‌ها در فصول متفاوت از کشورهای مختلفی مانند مصر، برزیل، شیلی، چین و... به فروشگاه‌هایی نزدیک محل سکونت افراد می‌رسند و مورد استفاده قرار می‌گیرند. به این ترتیب به‌وضوح می‌توان ادعا کرد که امروزه با تغذیه، دنیا را ملاقات خواهیم کرد و البته این نکته کاملاً صحیح است که هنوز تولیدات محلی نیز مورد استفاده‌اند و بخش عمده‌ای از منابع تغذیه‌ای را تأمین می‌کنند.

متأسفانه هزینه‌های دیگری که برای تولید غذاها پرداخت شده، درک نمی‌شود. ایجاد واحدهای کشاورزی بزرگ، به قصد تولیدات ارزان‌قیمت محصولات ضروری نیست. با ایجاد این واحدها دیگر صدایی از مزارع شنیده نمی‌شود، چراکه رویکردی نو با تطابق بیشتر با طبیعت. تعامل متقابل دانش و تجربیات کشاورزی سنتی و پیشرفته، منجر به ایجاد کشاورزی ارگانیک شده است و الگوهای تولید این روش می‌توانند راهی مناسب و قابل اعتماد جهت پاسخگویی به سؤالات مطروحه باشند.

تمام پرندگان، حشرات و دیگر موجودات زنده به واسطه تخریب زیستگاه‌ها و استفاده از مواد شیمیایی از بین می‌روند یا این‌که برای یافتن محل زندگی جدید مهاجرت می‌کنند. دیگر آوای پرندگان به گوش نمی‌رسد، چراکه آن‌ها در سوله‌های عظیم و محصور زندگی می‌کنند و به جای صدای آن‌ها، صدای کامیون‌های حمل سوپا شنیده می‌شود، همان خوراکی که برای تغذیه این طیور در دوره کوتاه زندگی ۴۰ روزه‌شان تا کباب شدن، استفاده خواهد شد.

نگاهی به پیشینه و نحوه زندگی اجداد ما یادآور این واقعیت است که در طول تاریخ اکثر خانواده‌ها مزارع و باغ‌هایی در اطراف محل سکونت خود داشته‌اند و

مطروحه باشند. به عنوان مثال، عدم کشت مجدد محصول یکسان در سال‌های زراعی متوالی، حاصلخیزی خاک با استفاده از کودهای حیوانی، انتخاب گیاهان مقاوم به بیماری و...

در نتیجه رعایت نکات کشاورزی ارگانیکی، خاک سالمی که با مواد آلی غنی شده و قادر حفظ رطوبت خاک است، به واسطه داشتن مواد مغذی کافی، موجب رشد یک گیاه سالم، بدون کاربرد مواد شیمیایی می‌شود. در همین زمان کشاورزی ارگانیک از دام نیز محافظت می‌کند که قطعا مثبت و بسزایی در سلامت دام خواهد داشت. به این ترتیب گیاهان و دام‌هایی که بدون هیچ‌نیازی به مواد شیمیایی و داروها رشدونمو می‌کنند، در اختیار مصرف‌کنندگان قرار گرفته‌اند. نکته حائز اهمیت در این بخش، توجه به تأثیرات منفی این مواد شیمیایی و داروها در بدن انسان است که امروزه قابل مشاهده‌اند. ممکن است کشاورزی ارگانیک در کوتاه مدت نسبت به کشاورزی رایج، منجر به کاهش عملکرد شود ولی در درازمدت با افزایش دانش کشاورزی، منجر به کسب درآمد باثبات‌تری برای تولیدکنندگان خواهد شد، چراکه می‌تواند مصرف‌کنندگانی را در اختیار تولیدکننده قرار دهد که آماده پرداخت مبلغ بالاتری جهت تهیه مواد غذایی سالم، با نگرش حفاظت از محیط‌زیست و زمین‌های کشاورزی هستند. ■

اغلب آنها از، محصولات تولیدشده در همان باغ‌ها و مزارع تغذیه می‌کردند. مصرف‌کنندگان از منشاء و چگونگی تولید محصولات آگاه بودند و خردمندانه و با علاقه فراوان از منابع تأمین‌کننده مواد خوراکی، نگهداری و محافظت نموده و همواره از هدررفت آن‌ها جلوگیری می‌کردند.

امروزه خاک‌ها به دلیل تناوب کشت نامناسب، افزایش لجام گسیخته مصرف کودها و سموم شیمیایی و چرای بی‌رویه دام‌ها، شور، اسیدی و غیرقابل استفاده شده‌اند. خاطر نشان می‌سازد نهاده‌های شیمیایی کشاورزی با صرف انرژی و منابع بسیاری تولید می‌شوند که همین قابل تأمل است. در اینجا سؤالی مطرح می‌شود که به راستی مسئله روش‌های مناسب دیگری جهت تولید مواد غذایی وجود دارند؟ روشی که قادر به تأمین نیاز غیرقابل انکار نسل امروز و آینده باشد؟ چرا که بشریت بدون تغذیه قادر به ادامه حیات خود نخواهد بود.

* آیا کشاورزی ارگانیک راه حل مناسبی است؟

رویکردی نو با تطابق بیشتر با طبیعت. تعامل متقابل دانش و تجربیات کشاورزی سنتی و پیشرفته، منجر به ایجاد کشاورزی ارگانیک شده است و الگوهای تولید این روش می‌توانند راهی مناسب و قابل اعتماد جهت پاسخگویی سؤالات

آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران قیمت در ویتترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان



**منشأ PAH در ماهی دودی، دود چوب است
نتایج به‌دست آمده از تحقیقات، حاکی از آن
است که بخش هیدروکربنی چوب، دارای
مقادیر زیادی از انواع PAH است. در سال
۱۹۶۹، طبق بررسی‌های انجام شده، محققان
۲۴ نوع PAH را شناسایی و در حدود ۶۰ ماده
ناشناخته را نیز در دود چوب پیدا کرده‌اند**

ارقام ۸ کلاله تقریباً قبل از ظهر آماده پذیرایی دانه گرده است و بساک معمولاً بعدازظهر همان روز باز می‌شود در ارقام B کلاله، تقریباً بعدازظهر آماده پذیرایی دانه گرده است. و بساک معمولاً قبل از ظهر باز می‌شود؛ به‌همین دلیل، این دو رقم را باید در کنار هم کاشت تا کلاله آماده از یک رقم و دانه گرده از رقم دیگر بتوانند عمل بارور شدن را انجام دهند.

میوه این گیاه، گلابی شکل، تخم‌مرغی شکل یا کروی است. دارای طعم بسیار عالی و مزه فندقی یا گردویی است. وزن میوه انواع آن متفاوت و در حدود ۱۴۰ تا ۵۰۰ گرم است.

نحوه کاشت: این درخت طالب زمین‌هایی است که قابلیت نفوذ آن‌ها بسیار خوب باشد. عمق شخم مناسب برای کاشت این درخت در حدود ۳۵ سانتی‌متر و PH مورد نظر حدود ۶ تا ۷/۵ است، این گیاه نسبت به شوری خاک از خود حساسیت نشان می‌دهد.

آووکادو با نام علمی «Persea Americana» به نام‌های گلابی آمریکایی و میوه عشق نیز معروف است. در کشور انگلستان به نام «avocado» و در کشور فرانسه به نام «avocat» و در اسپانیا به نام «aguacate» خوانده می‌شود. منشأ این میوه درختی، آمریکای مرکزی است انواع مختلف آن در سه گروه زیر تقسیم‌بندی شده‌اند.

۱- آووکادوی مکزیکی: میوه آن کوچک است و چندان به رسیدگی نیاز ندارد.

۲- آووکادوی گواتمالا: میوه آن بزرگ و گوشتی با هسته‌های کوچک است.

۳- آووکادوی هند غربی: میوه آن گوشتی با هسته بزرگ است.

سازگاری: مقاومت انواع مختلف این درخت در مقابل سرما متفاوت است. آووکادوی مکزیکی سرمای ۶- درجه سانتی‌گراد و آووکادوی گواتمالایی سرمای ۴/۵- درجه سانتی‌گراد را تحمل می‌کند. بعضی از انواع این درخت، مختص نواحی معتدل گرم و مرطوب هستند که در این میان، می‌توان از آووکادوی هند غربی نام برد. این رقم، تحمل چندانی در مقابل سرما ندارد و در دمای ۲- درجه سانتی‌گراد آسیب می‌بیند.

مرفولوژیکی: این درخت ریشه‌های عمیق و گسترده و ساقه‌های بلند دارد که ارتفاع آن گاهی به ۱۰ تا ۶۵ متر می‌رسد برگ‌های این گیاه پهن است. هر گل عضو نر و ماده دارد. بارور شدن هر گل در یک زمان به‌ندرت اتفاق می‌افتد. این گیاه را همانند گیاه دو پایه به صورت ارقام A, B کشت می‌کنند، در صورتی که رقم A و B در کنار هم کاشته شوند، بارور شدن آن‌ها امکان‌پذیر می‌شود. در

آووکادو را مساب شده مصرف کنید



فاصله کاشت: این درخت باید بین فاصله‌های ۲ تا ۱۰ متر کاشته شوند.

تولید مثل: این گیاه هم به صورت جنسی (به وسیله بذر) و هم به صورت غیرجنسی (پیوند) تولیدمثل می‌کند. درختان پیوندی در دو تا سه سالگی پس از تاریخ پیوند و درختان بدری از ۸ تا ۱۲ سالگی میوه خواهند داد.

زمان برداشت: زمان برداشت این میوه‌ها بسیار متفاوت است. ارقام Hass، در طول سال، رقم «Fuerte» اواخر پاییز تا بهار و رقم «Bacon» در اوایل پاییز یا بهار قابل برداشت است. به همین دلیل، انواع مختلف آن در فصل‌های متفاوتی از سال قابل برداشت است و به این جهت، میوه آووکادو را در همه فصول می‌توان از بازار تهیه کرد.

معمولاً زمانی این میوه را برداشت می‌کنند که نرم و رسیده باشد، مثل ارقام «Hass» و «Fuerte» ارقامی نیز وجود دارند که به صورت نرسیده برداشت و پس از نگهداری در انبار، در درجه حرارت حدود ۵ تا ۷ درجه سانتی‌گراد، به مرور نرم و قابل استفاده می‌شود. این میوه در انبار بسیار خوب می‌ماند و در مقابل حمل‌ونقل نیز مقاوم است. صادرکننده اصلی این میوه، کشور مکزیک است که سالانه حدود ۲۴ هزار تن و پس از آن، برزیل حدود ۱۳ هزار و ۵۰۰ تن و آمریکا در حدود ۹۵۶ هزار تن میوه به بازار جهانی عرضه می‌کنند. درختان رسیده، محصولی حدود ۵ تا ۱۲ تن در هکتار تولید می‌کنند. از میوه رسیده آن جهت روغن‌گیری استفاده می‌شود. مقدار اسید چرب آن حدود ۱۵/۷۷ درصد است.

قیمت روغن آن ۱۰ برابر گران‌تر از روغن حاصل از مغز گردو است. میوه رسیده آووکادو را می‌توان با کره یا خامه همراه با صبحانه، در ساندویچ همراه با سالاد و همچنین با بستنی میل کرد. در حال حاضر، باغداران شمال کشورمان، نهال‌های بذری پیوندشده این درخت را تهیه می‌کنند. محیط مناسب کاشت آووکادو در ایران، مناطق جنوبی و به خصوص چابهار است. البته اراضی ساحلی دریای خزر نیز که هوای مدیترانه‌ای و مرطوب دارند. برای کشت این محصول مناسب هستند.

* ۶ خاصیت آووکادو

پژوهشگران و متخصصان تغذیه در سراسر دنیا، خواص و مزایای بسیار زیادی را برای آووکادو ذکر کرده‌اند. که ما در اینجا ۶ مورد از مهم‌ترین آن‌ها را توضیح می‌دهیم.

۱- تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف منظم آووکادو می‌تواند تا حد چشمگیری خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد.

۲- پژوهشگران می‌گویند که ترکیبات موجود در آووکادو می‌تواند سلول‌های پیش سرطانی و سرطانی را که عامل ابتلا به سرطان دهان هستند، از بین ببرد.

۳- آووکادو هم‌مانند روغن زیتون سرشار از اسید اولئیک است. این

ماده یکی از بزرگ‌ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان محسوب می‌شود.

صادرکننده اصلی این میوه، کشور مکزیک است که سالانه حدود ۲۴ هزار تن و پس از آن، برزیل حدود ۱۳ هزار و ۵۰۰ تن و آمریکا در حدود ۹۵۶ هزار تن میوه به بازار جهانی عرضه می‌کنند

۴- آووکادو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش دهند و از پیری زودرس پوست جلوگیری کنند.

۵- اضافه کردن آووکادو به سالاد باعث می‌شود که مواد مغذی موجود در سبزیجات سالاد، ۵ برابر سریع‌تر و بیش‌تر جذب بدن شما شود.

۶- سطح بالای فولات موجود در این میوه می‌تواند خطر سکتة قلبی را در افراد مستعد کاهش دهد.

* رابطه آووکادو با زیبایی

از آنجا که این میوه سرشار از پروتئین و چربی است، مصرف آن می‌تواند به حفظ لطافت و شادابی موهای شما کمک کند. به علاوه اگر موهای خشکی دارید، می‌توانید نصف آووکادو را رنده و با یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون و یک عدد زرده تخم‌مرغ مخلوط کنید و هر روز به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را روی موهای خودتان که از قبل مرطوب کرده‌اید، ماساژ دهید و بعد موهایتان را با یک شامپوی ملایم و آب گرم شست‌وشو دهید. به این شیوه، کم‌تر از یک ماه، موهایی نرم و براق خواهید داشت! شما می‌توانید برای شاداب شدن پوست صورت و گردنتان هم از ماسک طبیعی آووکادو استفاده کنید. اگر پوستتان خشک است، آووکادو را با یک قاشق چای‌خوری عسل مخلوط کنید و آن را به مدت ۱۵ دقیقه روی پوستتان بگذارید و بعد با آب ولرم آن را بشویید. اگر هم پوستتان معمولی یا چرب است، باید برای تهیه ماسک آووکادو آن را با یک قاشق چای‌خوری آبلیمو مخلوط کنید.

جدول زیر مواد غذایی در یک کیلوگرم میوه آووکادو را نشان می‌دهد:

انرژی	آب	پروتئین	کربوهیدرات	چربی	الیاف	کلسیم	فسفر	آهن	ویتامین A	ویتامین C
۲۲۰ - ۵۰ کیلوکالری	۵۹ - ۸۶ گرم	۴/۴ - ۵/۸ گرم	۱۰ تا ۱/۲ گرم	۵ - ۳۲ گرم	۱/۵ گرم	۱۵ میلی‌گرم	۲۷ میلی‌گرم	۱/۵ میلی‌گرم	۲۰۰ میلی‌گرم	۱۵ میلی‌گرم

ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی

قارچ‌ها درحالی که گیاه محسوب می‌شوند، هیچ برگ، گل و دانه‌ای ندارند و با این‌که آن‌ها را می‌توان کاشت، در بسیاری از مناطق کشور به صورت خودرو رشد می‌کنند. در گذشته قارچ را از مراتع و جنگل‌ها جمع می‌کردند؛ امروزه در کارگاه‌ها تولید و در تمام سال اکثر مغازه‌ها با بسته‌بندی‌های شکیل و بهداشتی عرضه می‌شود.

طعم خوب و مغذی بودن قارچ، آن را به‌عنوان یکی از مواد خوراکی در سیدخانوار درآورده است. قارچ سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، اع ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن است که با مصرف آن می‌توان کمبود پروتئین، ویتامین و املاح معدنی مورد نیاز بدن را جبران کرد.

مقدار و کیفیت پروتئین موجود در قارچ خوراکی، ارزش غذایی آن را مشخص می‌کند. میزان پروتئین قارچ خوراکی از ۱/۸ تا ۵/۹ درصد از وزن مرطوب قارچ گزارش شده است. بالا بودن قابلیت هضم پروتئین قارچ خوراکی از ۷۱ تا ۹۰ درصد یکی دیگر از عوامل مهم در تعیین ارزش غذایی آن است. ترکیب اسیدهای آمینه قارچ خوراکی به‌نحوی است که با مصرف ۱۰۰ گرم از آن بیش از ۱/۴ درصد نیاز روزانه به اسیدهای آمینه را برای افراد مرتفع می‌کند. همچنین این میزان قارچ خوراکی تازه، قادر است نیاز روزانه بدن به ویتامین C را نیز برطرف سازد.



قارچ، استخوان‌ها را تقویت می‌کند، خستگی را رفع و کمبود ویتامین D را جبران می‌نماید، به‌طور مثال افرادی که به‌مدت طولانی تحرک ندارند و همین‌طور افراد مسن که به‌پوکی استخوان مبتلا هستند، غالباً از کمبود کلسیم و ویتامین D رنج می‌برند و این امر به استخوان‌های آن‌ها صدمه می‌زند. ویتامین D موجود در قارچ و مواد غذایی دیگر باعث می‌شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوان‌ها به‌کار گرفته شود.

در هر ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه حدود ۶ میکروگرم بیوتین وجود دارد. وظیفه بیوتین موجود در قارچ، آماده نگه‌داشتن انرژی در سوخت‌وساز بدن است. اسید فولیک موجود در قارچ نیز در سوخت‌وساز پروتئین و مواد اصلی ژن‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند. خانم‌ها به‌ندرت اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می‌کنند، بنابراین

برای حل این مشکل بهتر است در رژیم غذایی خود غالباً از قارچ استفاده کنند.

در هر ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی تازه حدود ۶ میکروگرم بیوتین وجود دارد. وظیفه بیوتین موجود در قارچ، آماده نگه‌داشتن انرژی در سوخت‌وساز بدن است. اسید فولیک موجود در قارچ نیز در سوخت‌وساز پروتئین و مواد اصلی ژن‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند.

* نگره‌داری قارچ

بهترین راه نگره‌داری قارچ این است که آن را به خوبی و نه خیلی محکم در پوشش کاغذی بیچیم و در یخچال نگره‌داری کنیم. از پوشش‌های پلاستیکی خلاء بپرهیزید، زیرا رطوبت در آن‌ها باقی خواهد ماند و سبب تسریع فساد خواهد شد.

قارچ‌های تازه اگر به‌طور مناسب نگره‌داری شوند، به مدت ۵ روز و حتی بیشتر باقی می‌مانند. باید از خرید و مصرف قارچ‌های چروکیده یا دارای نقاط لزوج خودداری کرد. همچنین برای مصرف بهتر است قارچ را پخته میل کرد، چون قارچ‌ها در برخی مواقع به موادی آلوده هستند که فقط بر اثر پختن از بین می‌روند. ■

ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان



امروزه آبزیان به‌ویژه ماهی و فرآورده‌های حاصل از آن به‌عنوان مواد مغذی ارزشمند مورد استفاده همگان قرار می‌گیرند. با توجه به افزایش صید و پرورش آبزیان و توسعه کارخانجات فرآوری آبزیان، احتمال انتقال بیماری‌های مشترک ناشی از مصرف آبزیان روبه افزایش است. فرآورده‌های دودی، یکی از معدود فرآورده‌های حاصل از آبزیان در کشور می‌باشند که با توجه به وجود کارگاه‌های تولیدی ماهی دودی به روش سنتی در استان‌های شمالی و مصرف بالای آن، ارزیابی بهداشتی این فرآورده، امری بدیهی و لازم است.

به‌منظور ارزیابی آلودگی به‌باکتری کلستری‌دیوم بوتولینیوم تیپ E در ماهیان کپور دودی شده در شمال کشور، تعداد ۱۰۰ عدد نمونه ماهی دودی شده مورد مطالعه قرار گرفتند. ۵۰ قطعه از این ماهیان در کارگاه ماهی دودی (با نظارت) فرآوری و ۵۰ قطعه دیگر از یک کارگاه شهرستان بابل نمونه‌برداری شد.

در بررسی از ماهیانی که تحت‌نظارت، دودی شدند، هیچگونه باکتری جدا نشد، در صورتی که از بین ماهیان نمونه‌برداری شده، تعداد ۶ قطعه ماهی آلوده مشاهده گردید. نوع دودی کردن در کارگاه‌های شمال، دودی سرد است. در این روش، چنانچه ماهی

آلوده به اسپوریا توکسین تیپ E باشد، هرگز از بین نمی‌رود و احتمال آلودگی و فساد محصول فراهم می‌شود.

منبع: وطن‌دوست، صابر، مسعود هدایتی فرد و محمود اسدالهی. مجموعه مقالات همایش ملی نقش آبزیان در سلامت جامعه

کدو تنبل یا زرنگ



به افراد کم‌خون و کسانی که خون کم‌رنگی دارند، توصیه می‌شود به‌خاطر تأمین «کلروفیل» مواد معدنی و «اسیدهای آمینه» از کدوتنبل بیشتری استفاده کنند. این نوع کدو ساختمان سلول را تقویت کرده و سلول‌ها را از باکتری‌های مضر حفظ می‌کند. کدوتنبل نارنجی رنگ با عفونت‌ها می‌جنگد. این گیاه خاصیت «قلیایی» داشته و برای زخم‌های معده فوق‌العاده مفید است. همچنین تخم این کدو سرشار از کلروفیل، منیزیم، سلنیوم، فسفر، اسیدلینولیک و ویتامین‌های E و B است که به حفظ غدد پروستات کمک می‌کند؛ همچنین در پاک‌سازی اختلالات مثانه و دستگاه مجاری ادراری نیز مؤثر است.

تخم پنبه کدوتنبل برای بی‌خوابی و فرونشاندن التهاب معده مفید می‌باشد. پمادهایی که با برگ‌های تازه یا گوشت کدو درست می‌شوند، در درمان سوختگی، کوفتگی و جوش‌های جزئی مؤثر است. طبق تحقیقات یک پزشک ژاپنی، استفاده مکرر از کدوتنبل باعث طول عمر می‌شود. همچنین قرقره با آب کدو یا آب کدوی پخته، گلو درد را رفع می‌کند و از تخم کدو حلوایی، روغنی گرفته می‌شود که برای رفع بی‌خوابی مؤثر است.

Narcissus flower in Kazeroon gardens



آشنایی با گل نرگس کازرون

یوسف تقی ملایی

* موقعیت کازرون

شهرستان کازرون یکی از شهرستان‌های استان فارس در کشور ایران است که در غرب این استان قرار دارد و مرکز آن شهر کازرون است. جمعیت این شهرستان بیش از ۳۳۰ هزار نفر و دومین شهرستان پرجمعیت استان فارس است.

شهرستان کازرون آب‌وهوایی نسبتاً معتدل دارد. این شهرستان از مناطق گردشگری، تاریخی و باستانی مهم ایران است و مناطق گردشگری بسیار و آثار تاریخی فراوانی دارد. شهر تاریخی بیشاپور نیز در ۲۰ کیلومتری شهر کازرون قرار دارد. کازرون در طول جغرافیایی ۵۲ و عرض ۲۹ قرار گرفته است (تصویر ۱)

تصویر ۱- موقعیت شهرستان کازرون

* گل نرگس

گل‌های نرگس بومی ایران از قدیمی‌ترین گل‌های زینتی‌اند که قدمت‌شان به قبل از اسلام می‌رسد.

گل‌نرگس با نام علمی *Narcissus sp* از تیره *Amaryllidaceae*، گیاهی ژئوفیت، تک‌لپه و چندساله است (تصویر ۲). گل نرگس به انگلیسی *Narcissus* گفته می‌شود.

جنس نرگس شامل ۶۵ گونه و ۲۰ هزار رقم و دورگه است. این گونه به تیره لاله نزدیک و ساقه و ریشه فاقد بافت پسین و فاقد لایه زاینده است و هر چه مسن‌تر، چوبی‌تر می‌شود. این گیاه به روش تولیدمثل جنسی و غیرجنسی به‌ویژه تولید سوخ تکثیر می‌شود.

گل‌های نرگس به رنگ‌های سفید، زرد، نارنجی و کم‌پر و پرپرند. نرگس، گیاهی سوخ‌دار (پیازدار) است. سوخ نرگس از نظر مورفولوژیکی، ساقه زیرزمینی بسیار کوتاه و ضخیمی به نام پاگیاه است که برگ‌های فلس مانند ضخیم مملو از موادغذایی آن را احاطه کرده‌اند. از پایین ساقه، ریشه‌ها خارج می‌شوند که نابجا و برگ‌ها باریک و کشیده (خطی) و رگبندی موازی به‌سمت حاشیه و تورینه‌ای است. تعداد گل‌ها روی شاخه گل‌دهنده از یک تا دوازده یا بیشتر است که بدون انشعابند.

* پراکنش نرگس

مناطق اطراف دریای مدیترانه، ایتالیا، اسپانیا، پرتغال، آلمان، هلند، انگلستان، شبه جزایر ایبری، جزایر قناری، فرانسه، شمال آفریقا، مراکش تا لیبی، سوریه، لبنان، فلسطین اشغالی، ایالات متحده آمریکا، ژاپن و چین، مناطق رویش این گل هستند. منشأ نرگس پرپر، جنوب شبه جزایر ایبری مناطق مدیترانه‌ای است. این گیاهان به‌صورت وحشی در جنگل، علفزار و روی زمین‌های صخره‌ای رشد می‌کنند. نرگس گل ملی ایالت ولز انگلستان و نرگس پرپر بومی ایران است.

* انواع نرگس ایران

در ادبیات ایرانیان، نرگس شهلا، نرگس مست و نرگس باد، جهت بیان زیبایی و تشبیه زیاد به‌کار رفته که همگی بیانگر اهمیت و ارزش این گل از قدیم‌الایام بوده است.



تمامی نواحی شهرستان کازرون مستعد کشت گل نرگس و مهد نرگس زارند. قدیمی ترین و پررونق ترین نرگس زار شهرستان، نرگس زار بلبک در بخش جره - بالاده به وسعت آن ۵ هکتار است

در ادبیات ایرانیان، نرگس شهلا، نرگس مست و نرگس باد، جهت بیان زیبایی و تشبیه زیاد به کار رفته که همگی بیانگر اهمیت و ارزش این گل از قدیم الایام بوده است.

* کشت زارهای جدید نرگس

کشت گل نرگس در منطقه «دشت برم» کازرون از گذشته رونق داشته است. از سال ۱۳۹۰ کشت نرگس مورد توجه ساکنان منطقه قرار گرفت و هر ساله سطح مورد کشت در حال گسترش و گل دهی مزارع نیز چشمگیر است و به مناطق مختلف ارسال می شود (تصویر ۷).

* پس از برداشت گل

به حداقل رساندن ضایعات پس از برداشت در گل های شاخه بریده و افزایش عمر پس از برداشت آن ها با در نظر گرفتن هزینه های بالای تولید و حساسیت زیاد محصول به شرایط انبارداری و فروش گل ها و گیاهان زینتی، بسیار ضروری و مهم است. گل نرگس را با رسیدن به مرحله گل دهی، زمان کج شدن گردن گل، که به آن مرحله گردن غازی می گویند، باید برداشت شود. گل ها را در کارتن های مقوایی روی هم قرار می دهند و به مراکز مورد نظر منتقل می کنند. نحوه چیدن گل در مرحله گردن غازی، بر دوام عمر گل پس از برداشت تأثیر فراوانی دارد.

منابع در دفتر مجله موجود است

نرگس زارهای طبیعی شامل استان های خوزستان (اهواز و بهبهان)، کهگیلویه و بویراحمد (گچساران، برم الوان، دیل آرو و کوه سفید)، فارس (شیراز و کازرون)، خراسان جنوبی (بیرجند) است.

سه نژاد از این گل به صورت بومی رویش دارند:

۱- نرگس شیپوری (Narcissus Pseudo)،

۲- نرگس پرپر (Narcissus Tazetta)،

۳- نرگس شاعران (Narcissus Poeticus)

گونه های دیگر شامل نرگس شهلا (N.incomparabilis)،

نرگس پنجه گربه ای و نرگس مسکین (خوشبوترین گل نرگس) است

* گل های نرگس کازرون

جنس نرگس، گونه های متعددی دارد که مهم ترین آن ها که در شهرستان کازرون می رویند، سه گونه به شرح زیرند:

۱- نرگس شیپوری Narcissus Pseudo:

این گونه به ارتفاع ۳۵ تا ۴۵ سانتی متر می رسد و پیازی راس و دوکی شکل دارد. از مشخصات این گونه آن که در وسط گل، کاسه کوچکی که لبه آن دندانهای و به شکل شیپور و به رنگ سفید یا توأم قرار دارد و در اوایل پاییز (شهریور تا آبان) کشت می شود (تصویر ۳)

۲- نرگس پرپر Narcissus Tazetta:

به ارتفاع ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر می رسد و برگ ها به صورت نواری، گل ها ۳ تا ۸ تایی با هم در انتهای ساقه قرار دارند، شکل گل کوچک و مرکز آن فنجانکی شکل است، مرکز گلبرگ سفید، زرد و نارنجی است، تکثیر این گل نیز با پیاز در عمق ۱۵ تا ۱۸ سانتی متری خاک و در اوایل پاییز انجام می شود.

۳- نرگس شاعران Narcissus Poeticus:

ارتفاع این گل ۳۸ تا ۴۵ سانتی متر می رسد، برگ ها نواری و غالباً چهار تایی، گل ها بسیار خوشبو با گلبرگ های سفید، مرکز گل چشم مانند قرمز رنگ به قطر ۱ تا ۲ سانتی متر است.

تکثیر آن با پیاز در اوایل تابستان به عمق ۱۰ تا ۱۲ سانتی متری خاک انجام می شود و در خاک های لومی مرغوب رشد بهتری دارد. هر سه نوع گل در منطقه کازرون با اسامی محلی نرگس شهری، نرگس پرپر و نرگس جوی مشهورند (تصویر ۵).

* مناطق بومی نرگس زار کازرون

تمامی نواحی شهرستان کازرون مستعد کشت گل نرگس و مهد نرگس زارند. قدیمی ترین و پررونق ترین نرگس زار شهرستان، نرگس زار بلبک در بخش جره - بالاده به وسعت آن ۵ هکتار است (تصویر ۶). در سایر نواحی این روستا به صورت پراکنده نرگس زار طبیعی وجود دارد. این نرگس زارها دیمند و فقط با آب باران رشد می کنند. متأسفانه نرگس زارهای طبیعی با گسترش مکانیزاسیون کشاورزی، با خارج شدن پیازها در طی شخم، از بین رفته و جای خود را به کشت محصولات کشاورزی داده اند.

منطقه مورد نظر اکنون هم از نظر تولید گل و هم جذب گردشگران از اوایل آبان ماه بسیار پر رونق و اوج گلدهی دی ماه است.

GoalChin

Food & Food Processing Magazine

No. 346 April - May 2024

Economical, Social & Informative Magazine

Director :

Dr.Afsaneh Mozaffari

Founder & Chief Editor:

Dr.Fereydoon Golafr

Intentional communication:

Eng.Ehsan Golafr

Address:

No.25, Zohreh Str., Cross Vally-asr
& Chamran Express Way, Tehran

Postal code: 1986615113

P.O. box: 15815/1731

Tel: +98 (21) 22665053-5

Fax: +98 (21) 22665052

Email: info@keshavarz-mag.com

فرم اشتراک مجله گل چین

برای دریافت اشتراک مجله گل چین، فرم زیر را تکمیل و به همراه فتوکپی فیش بانکی به نشانی دفتر مجله ارسال کنید. لطفاً حق اشتراک را به شماره حساب جاری ۳۴۷۳۳۵۷۶۱ (به شماره کارت ۶۰۳۷۷۰۱۵۳۶۵۷۵۴۱۵ بانک کشاورزی) یا نام فریدون گل افرا (مجله کشاورزی) یا شماره حساب جاری ۰۱۰۵۷۹۷۲۰۷۰۰۵ (به شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۸۸۰۰۱۴۴۳۴۶) بانک ملی به نام مؤسسه انتشارات گل افرا واریز بفرمایید.

نام و نام خانوادگی:.....

مدت اشتراک:.....

تاریخ شروع اشتراک:.....

تلفن:.....شغل.....

توضیحات:.....

نشانی:.....

حق اشتراک یکساله ۱۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال (یک میلیون و دویست هزار تومان) با احتساب هزینه پست

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر شمالی، ضلع شمال غربی تقاطع

بزرگراه شهید چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵

کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱

تلفن: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲ - ۰۲۱

مجله کشاورزی، شما را به دنیای موادخام و مزرعه‌داری نوین می‌برد،

همان جایی که شغل‌های پربرکت وجود دارند.

تلفن اشتراک مجله کشاورزی: ۵۵ - ۲۲۶۶۵۰۵۳ - ۰۲۱

«در بعضی از کشورها برای حیوانات، برنامه تلویزیونی پخش می‌شود»

