

تغذیه سالم

چند توصیه در باره سبب زمینی
فاخره بیهیانی

سبب زمینی از نظر مصرف اولین سبزی است که در دنیا خصوصا در میان خانواده‌های ایرانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. امروزه از سبب زمینی به صورت پخته، سرخ شده، چپس و... استفاده می‌شود. نوع سرخ شده و چپس آن سالانه قربانی‌های زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. هر چند سبب زمینی خود گیاه مفیدی است ولی نوع فرآوری آن است که می‌تواند آن را خطرناک یا بی‌خطر سازد. در کل سبب زمینی منبع بسیار خوب ویتامین‌های A، B6، C، پتاسیم، منگنز، مس و فیبر به شمار می‌رود. سبب زمینی یک ماده غذایی مغذی، پرنشاسته و کم چرب است که بهترین روش مصرف آن، آب پز، بخار پز، توری و پخت با کباب کردن آن است. این سبزی حاوی آنزیم مهارکننده است و خاصیت ضدسرطان و ضدویروس دارد.

توصیه‌های کلیدی

سبب زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است. این گونه اشخاص باید سبب زمینی را با پوست و با بخار بپزند و بخورند. سبب زمینی سرخ شده برعکس سبب زمینی بخار پز شده در بدن اسید تولید می‌کند. کسانی که زیاد سبب زمینی می‌خورند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو و ریزش مو، سبب زمینی به دلیل آن که دارای شاخص گلیسمیک بالایی است سطح قند خون را به سرعت بالا برده که با گذشت زمان، این افزایش قند خون به سلول‌های انسولین ساز لوزالمعده آسیب می‌رساند و فرد را مستعد ابتلا به دیابت می‌کند. سبب زمینی دارای خوبی برای این بدن‌هاست، برای این منظور آن را ورقه کنید و در سوپ بیندازید و هنگامی که نیم پز شد میل کنید.

بیشترین مقدار فیتریتامین‌های سبب زمینی در مجاورت پوست آن قرار دارد بنابراین مصرف آن با پوست توصیه می‌شود مشروط بر آن که قسمت‌های سبز آن را جدا کرده و پوست را کاملاً بشوید. (قسمت‌های سبزرنگ حاوی مقادیر زیاد سولانین می‌باشد). سبب زمینی سبز و نارنج حاوی سمی به نام سولانین می‌باشد. مزه تلخ سبب زمینی به معنای افزایش سطح این سم در آن است. پختن و آب پز کردن تاثیری در نابودی این سم ندارد و از علائم مسمومیت به سولانین، سردرد، سرگیجه، تهوع، استفراغ، تب، زردی، کاهش حرارت بدن، فلج، اسهال و دل‌پیچه است. برگ و گل سبب زمینی به علت داشتن سولانین مخدر و آرام‌بخش است ولی به علت سمی بودن نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد.

نکته: ۱. نور خورشید و یا نور لامپ‌های فلورسنت و معمولی می‌تواند سبب سبز شدن رنگ لایه‌های سطحی و گاه عمقی سبب زمینی شود. این تغییر رنگ پایدار است و با قرار دادن سبب زمینی در تاریکی برطرف نمی‌شود. ۲. از قرار دادن سبب زمینی در مجاورت پیاز اجتناب کنید. چرا که گاز متصاعد شده از پیاز فسفاید سبب زمینی را سرعت می‌بخشد. همچنین از نگهداری این سبزی در درون یخچال خودداری کنید زیرا نشاسته سبب زمینی به قند تبدیل شده و این امر باعث شیرین و قهوه‌ای رنگ شدن سبب زمینی هنگام پختن و سرخ شدن می‌شود.

برای کاهش سرطان زایی فست فودها
ساندویچ را با دوغ بخورید



گروه سلامت: عضو هیات مدیره انجمن سرطان ایران با بیان این که فست فودها، دومین علت ایجاد سرطان پس از سیگار است، گفت: همچنین ۳۰ درصد موارد بروز سرطان‌های پستان، پروستات و روده به طور مستقیم با تغذیه ارتباط دارد.

دکتر پیام آزاده، با بیان این که بر اساس شواهد موجود، بروز سرطان پستان با عادات غذایی ۱۰ سال نخست زندگی ارتباط مستقیمی دارد، افزود: در حالت غیرمستقیم افزایش دریافت کالری و انرژی باعث چاقی و به صورت غیرمستقیم باعث افزایش خطر بروز سرطان می‌شود.

وی با بیان این که با تغییر سبک زندگی به سمت کار در خارج از منزل، افزایش زندگی‌های مجردی و بسیاری از عوامل اجتماعی و اقتصادی امروزه افراد جامعه تاگزیر به استفاده از فست فودها هستند، گفت: طعم خوب و قیمت مناسب هم طرفدارانی برای آنها داشته است.

عضو هیات مدیره انجمن سرطان ایران با بیان این که ۹۸ درصد تبلیغات محصولات غذایی در آمریکا حاوی چربی، شکر و سدیم بالاتر از میزان استاندارد است، گفت: فست فودها دشمن اصلی سلامت بشر هستند.

دکتر آزاده با تاکید بر این که ذات اصلی فست فودها فرآوری این ماده غذایی با چربی است، افزود: همه چربی‌ها بویژه گوشت‌های فرآوری شده به جهش‌ها و موتاسیون‌های ژنتیکی منجر می‌شوند. وی با اشاره به وجود نیترات سدیم با کاربرد در نگهداری کالباس و سوسیس از این ماده به عنوان شایع‌ترین ماده نگهدارنده در فست فودها یاد کرد و گفت: نیترات سدیم با ایجاد ترکیباتی چون نیتروزآمین عامل انواع سرطان‌های گوارش بویژه معده هستند.

عضو هیات مدیره انجمن سرطان ایران، وجود نیترات در آب‌های مناطق شمالی کشور و شیوع

سرطان در این منطقه را نمونه دیگری از تاثیر این ماده شیمیایی در بروز سرطان‌ها برشمرد.

سرطان زائرین ماده

وی تصریح کرد: آکریلامید، سرطان‌زاترین ماده‌ای است که با هر نوع فرآوری گوشت، جوجه کباب، فرم برشته گوشت و تست بویژه در ترکیبات غنی از کربوهیدرات ایجاد می‌شود.

دکتر آزاده با تاکید بر این که تولید این ماده شیمیایی در طیخ‌های سریع‌الزمان بالاست، افزود: در حجم‌مینی از سبب زمینی سرخ کرده، میزان این ماده ۳۰۰ برابر حد استاندارد است.

وی با بیان این که سیگار علت سرطان ریه (شایع‌ترین سرطان در دنیا) است، افزود: این در حالی است که رژیم‌های غذایی حاوی سبزی و میوه‌جات تازه در برابر بروز سرطان ریه اثر محافظتی دارد که البته این موضوع درباره مکمل‌ها صدق نمی‌کند.

عضو هیات مدیره انجمن سرطان ایران با اشاره به وجود ارتباط بین هورمون استروژن و بروز

عضو هیات مدیره انجمن سرطان ایران با بیان این که ۷۰ درصد موارد سرطان روده با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری است، گفت: کاهش وزن، افزایش فعالیت فیزیکی و مصرف غذاهای حاوی سبزیجات فیبری در کاهش بروز سرطان روده سودمند است.

دکتر آزاده، هرگونه فرآوری گوشت اعم از سرخ و کباب کردن، نمک‌سود کردن یا نگهداری با مواد نگهدارنده را شامل محصولاتی چون هات‌داگ‌ها، سوسیس و برگرها سرطان‌زا عنوان کرد و افزود: می‌توان به جای این مواد از گوشت سفید نظیر مرغ و ماهی، پنیرهای کم‌چرب و گوشت پخته شده استفاده کرد. بررسی‌ها نشان داده که علت ۳ برابر شدن بروز سرطان روده در فاصله سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۵ میلادی رواج استفاده از فست فودها بوده است.

وی از پلی‌سیکلک آروماتیک هیدروکربن‌ها به عنوان سومین ماده سرطان‌زایاد کرد و افزود: این ماده سرطان‌زا بر اثر فرآوری محصولات و هر روش پخت سریع (درجه حرارت بالا و زمان کم نظیر مایکروویو) ایجاد می‌شود. در مقابل، طبخ به شیوه آب‌پز، بخارپز و دم کردن و طبخ در ظروف سفالی از روش‌های سالم و ایمن است.

عضو هیات مدیره انجمن سرطان ایران همراه کردن دوغ، آب پرتقال و آب معمولی در کنار غذاهای فست فودی را در کاهش میزان خطرات بروز سرطان موثر برشمرد و یادآور شد: سعی کنیم از گوشت مرغ با حداقل پتیر و نمک به همراه کاهو، گوجه فرنگی، سس قزمز تازه و سس خردل به جای فست فودها استفاده کنیم.

به گفته وی، سالانه ۷ میلیون نفر بر اثر سرطان جان خود را از دست می‌دهند که این میزان در سال ۲۰۲۰ به ۱۰ میلیون نفر می‌رسد، این در حالی است که میزان بروز سالانه سرطان در دنیا ۱۰ میلیون نفر است که در سال ۲۰۲۰ دو برابر می‌شود.

چربی، عامل سرطان

دکتر آزاده استفاده از چربی غیراشباع و مصرف روزانه بیش از ۵۰۰ گرم میوه و سبزی تازه را در پیشگیری از بروز سرطان پستان موثر برشمرد و افزود: دخترانی که در ۱۰ سال نخست زندگی لاغر اندام هستند، خطر بروز سرطان در میان‌سالگی آنان کاهش می‌یابد؛ این در حالی است که تمایل نوجوانان در دوران بلوغ به مصرف فست فودها، جوجه سوخاری و... بسیار است.

وی درباره سرطان پروستات، توضیح داد: غذاهای حاوی چربی حیوانات با افزایش شیوع سرطان پروستات همراه است، حال آن که مصرف سبزیجات تازه، سویا، گوجه فرنگی، هندوانه و توت فرنگی به علت وجود لیکوپن تا ۳۰ درصد میزان بروز سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

زعفران از نابینایی پیشگیری می‌کند



نابینایی در سالمندان باشد. محققان دریافته‌اند که این چاشنی گیاهی همچنین به عنوان عینکی طبیعی عمل می‌کند؛ به طوری که از چشم‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از نور شدید خورشید محافظت می‌نماید. پروفیسور سیلوپا بیستی، پژوهشگر دانشگاه سیدنی که سرپرستی این پژوهش را عهده‌دار بوده، خاطر نشان کرد: بینایی بیماران پس از مصرف قرص‌های زعفران بهبود پیدا کرد. پروفیسور بیستی افزود: ترکیبات شیمیایی زعفران کاملاً بی‌خطره است. این گیاه خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، اما قبلاً هیچ‌یک از محققان تاثیر آن را در حفظ قدرت بینایی کشف نکرده بودند.

گروه سلامت: دانشمندان استرالیایی می‌گویند: مصرف چاشنی زعفران از نابینایی جلوگیری می‌کند.

به گزارش ایسنا، این دانشمندان در آزمایشات خود دریافته‌اند، گیاه زعفران که در بسیاری از خوراکی‌های کاری و رژیم غذایی مدیترانه‌ای استفاده می‌شود، می‌تواند از نابینایی در سالمندان جلوگیری کند. در این آزمایش‌ها محققان برای دواطلان مصرف قرص‌های حاوی این چاشنی را به مدت ۳ ماه تجویز کردند و نشانه‌های بهبود قابل توجهی در بینایی آنها مشاهده شد. کارشناسان در استرالیا و ایتالیا ادعا کرده‌اند که این گیاه معطر و مطبوخ می‌تواند فاکتور کلیدی و مهمی در پیشگیری از

کلینیک اعصاب و روان

روش‌های پیشگیری از سکنه مغزی
دکتر بهروز نیکنام*

هفته گذشته چگونگی شکل‌گیری سکنه مغزی توضیح داده شد و در این نوشتار انواع سکنه‌های مغزی و روش‌های پیشگیری از آن مورد بررسی قرار می‌گیرد که امیدواریم برای خوانندگان محترم مفید باشد. حمله‌های مغزی به چند نوع تقسیم می‌شود که از شایع‌ترین موارد آن بروز لخته‌های شریانی یا (آمبولی) است. این حمله با اختلال در ریتم قلب و ایجاد آسیب در عروق گردن و عروق داخل مغز باعث انسداد رگ مغزی و در نهایت سکنه می‌شود. در سکنه آمبولی نوع لخته آزاد شده از محل آسیب رگ به سمت بالا و داخل عروق مغز وارد شده و در عروق انتهایی جابگیر می‌گردد که این امر موجب قطع جریان خون به آن قسمت از مغز شده و باعث بروز سکنه می‌شود.

سکنه ترومبوز

در برخی مواقع در اثر چربی خون بالا و سفتی رگ‌ها فضای داخلی رگ تنگ شده و به مرور مسدود می‌شود که به آن ترومبوز می‌گویند. در این مورد انسداد در همان محل که داخل مغز نیز هست باعث بروز سکنه مغزی می‌شود.

سکنه‌های خفیف

این شکل از سکنه مغزی گذراست و اگر کمتر جدی است ولی علائم بروز سکنه‌های بزرگ‌تر می‌باشد و باید جدی گرفته شود. علائمی چون بی‌حسی گذرا، ناتوانی اندام‌ها و تاری دید همراه آن است که علت آن نیز تشکیل لخته‌های ریزتر در رگ‌های کوچک‌تر است و می‌تواند از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت طول بکشد.

سکنه‌های اتوریسم

۲۰ درصد از حوادث مغزی عروقی منجر به خونریزی و در نهایت سکنه مغزی می‌گردد. در یکی از این نمونه‌ها جداره خارجی رگ نازک شده و حالت بادکنکی پیدا می‌کند که به این موضوع اتوریسم می‌گویند. در این حالت رگ نازک در اثر افزایش فشار خون پاره شده و منجر به خونریزی مغزی می‌شود. در هر دو حالت لخته و خونریزی بسته به منطقه‌ای از مغز که آسیب دیده علائمی ایجاد می‌گردد. سر درد، سرگیجه، اختلال دید و تکلم، ضعف و بی‌حسی یک سمت از بدن و شلی عضلات یک سمت از صورت از علائم هشدار دهنده هستند.

روش‌های پیشگیری از سکنه مغزی

جهت پیشگیری از سکنه مغزی کنترل فشار خون مهم‌ترین فاکتور است. فشار خون باید به طور منظم چک شود و اگر به طور مداوم بالاتر از ۱۴۰/۹۰ باشد باید با پزشک مشورت شود. همچنین سیگار خطر سکنه مغزی را ۲ برابر می‌کند و حتی افراد نزدیک به دود سیگار هم در خطر ابتلا هستند.

رژیم غذایی مثل مصرف کم نمک و چربی و انجام ورزش به طور مرتب در کاهش فشار خون و در نهایت کاهش خطر سکنه مفید است. مصرف سبزی‌ها ضمن کاهش کلسترول و فشار خون موجب کاهش لخته پدیداری می‌شود. خوردن میوه و سبزیجات تازه مانند کلم، کنگر و شاهی یا تریزک به عنوان جایگزین غذای گوشتی و چربی می‌تواند موجب پیشگیری از سکنه مغزی شود. *متخصص مغز و اعصاب

پرواز فول چارتر بوئینگ ۷۳۷-۸۰۰

شمال
سرزمین آفتاب و دریا
تور استثنایی
دستای هوا
درجه ۲۵-۳۰

اقامت در هتل ۵ ستاره ساحلی
خاطره
۸۸۵ ۴۳ ۸۸۵

فروش ویژه تورهای نوروز ۸۹
ایرباسهای جدید ماهان
بهترین و مدرن‌ترین پرواز
و بوئینگ‌های جدید تابان

کیس
عجری اصلی

هتل‌های ۴ نوساز آرامیس و سارا
برای سفرهای نوروزی
زود دیر همیشه!

www.kishparvaz.com
نمای ۸ تا شب، جمعه‌ها و ایام تعطیل باز هستیم
کیس پرواز
۰۲۱-۸۵ ۸۹
۸۸۶۵۹۸۲۸ (۲۰ خط)

نوروز ۸۹
برزیل (۱۳ روزه)
کلمبو - بنتوتا
(هستاره فول برد) ارمنستان

سواحل
خلیج فارس
مدیترانه
تایلند
مکانو
مالزی
سنگاپور

سوریه، لبنان، کیش، مشهد
گلبگ سیر (تورستی)
۷۷۶۵۵۵۷۵

قابل توجه مدیران محترم
تلفن پذیرش مستقیم آگهی آژانس؛ و هتل؛
آژانس؛ هتل؛ و مراکز گردشگری
۸۸۵۰۳۴۳۹-۴۱ ۸۸۵۰۶۵۲۶-۲۹
۰۹۱۲ ۲۲ ۳۳ ۴۱۲

ایام تعطیل باز است
نوروز ۸۹
Iran Air
اقامت در هتل‌های ۵ ستاره تاپ
مالزی - سنگاپور
۳ روز گشت همراه با ناهار
تونس
۲ گشت کامل و فول برد
(حمامات - سوس - نوبل - تونس)
بیروت
۳ روز گشت همراه با ناهار
چین
۶ روز گشت همراه با ناهار
(پکن - شانگهای - هانگزو - سواحل خلیج فارس)
آتن - مادرید
آژانس مهرخاور ۸۸۵۴۰۱۱۱
آژانس دور تادور دنیا ۸۸۵۰۳۵۵۶