

انرژی بخش طبیعی برای کودکان و بزرگسالان



ذرت، یکی از غلات پر مصرف جهان، فقط یک ماده غذایی نیست، بلکه منبعی سرشار از انرژی، ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، ذرت حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه تیامین (B1)، نیاسین (B3) و فولات (B9) است. این ویتامین‌ها نقش کلیدی در تولید انرژی، سلامت اعصاب و عملکرد مغز دارند. تیامین موجود در ذرت برای تقویت حافظه و پیشگیری از زوال شناختی در سالمندان اهمیت زیادی دارد. ذرت شیرین انواع محبوبی از ذرت هستند، اما محصولات ذرت تصفیه شده نیز به طور گسترده مصرف می‌شود. محققان اغلب به عنوان مواد تشکیل دهنده در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شود. براساس دریا مانند غلات سالم است زیرا سرشار از فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است.

فیبر بالا: تنظیم گوارش و قند خون

یکی از مهم‌ترین مزایای تغذیه‌ای ذرت، محتوای بالای فیبر محلول و نامحلول آن است. فیبر باعث بهبود حرکات روده، کاهش یبوست و تنظیم قند خون می‌شود. همچنین می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و سلامت قلب را تقویت کند. ذرت حاوی مقدار مناسبی فیبر است. یک کیسه متوسط (۱۱۲ گرم) پاپ کورن سینما تقریباً ۱۶ گرم فیبر دارد. این به ترتیب ۲۴ تا ۶۶ درصد انرژی روزانه (DV) برای مردان و زنان است. در حالی که محتوای فیبر انواع مختلف ذرت متفاوت است، به طور کلی حدود ۹ تا ۱۵ درصد وزن خشک آن را تشکیل می‌دهد. بنابراین یکی از خواص ذرت مکتربکی این است که به هر ذرت دیگری، کمک به بهبود یبوست و سلامت دستگاه گوارش است.

آنتی اکسیدان های طبیعی برای مقابله با بیماری ها

ذرت سرشار از آنتی اکسیدان است و این ترکیبات با کاهش التهاب و مقابله با آسیب رادیکال های آزاد، به پیشگیری از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سرطان ها و مشکلات بینایی کمک می کنند.

دوست قلب و عروق

به دلیل وجود پتاسیم، منیزیم و فیبر، مصرف منظم ذرت می‌تواند در کاهش فشار خون، حفظ ضربان منظم قلب و بهبود گردش خون موثر باشد و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی حاوی غلات کامل مانند ذرت می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

ذرت و سلامت استخوان‌ها
ذرت حاوی فسفر، منیزیم و مقداری کلسیم است که همگی برای حفظ تراکم و سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند و صرف آن به‌ویژه در دوران رشد، بارداری یا سالمندی می‌تواند به تأمین نیازهای استخوانی بدن کمک کند.

گزینه‌های مغذی برای رژیم‌های گیاهخواری و بدون گلوتن

ذرت به‌طور طبیعی فاقد گلوتن است؛ بنابراین انتخاب مناسبی برای افراد مبتلا به حساسیت به گلوتن است و همچنین برای گیاهخواران، ذرت می‌تواند بخشی از رژیم غذایی پروتئینی و پر انرژی باشد، به‌خصوص در ترکیب با حبوبات است.

ذرت، به‌صورت تازه، گند پخته، خشک یا آرد شده، غذایی سرشار از ترکیبات تازه، گیاهی بدن است. با گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه، می‌توان از مزایای آن برای سلامت مغز، قلب، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بهره‌مند شد.

ذرت یک ماده غذایی بسیار مقوی و سالم است که با خوردن آن سلامتی بدنتان افزایش پیدا می‌کند. ذرت حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و آنتی‌اکسیدان‌های متنوعی دارد. از جمله خواص ذرت شیرین می‌توانیم به بهبود سلامت قلبی و عروقی، پیشگیری از دیابت، افزایش سطح انرژی بدن، بهبود بینایی، کاهش سطح کلسترول خون اشاره کنیم.

ذرت در رژیم غذایی روزانه، ساده، در دسترس و مفید برخلاف برنج یا گندم، ذرت به راحتی در انواع غذاهای از سوپ و سالاد گرفته تا کیک و دسر استفاده می شود. ارزش تغذیه ای آن بالا بوده و از نظر رنگ و گزینش برای مناسب برای وعده های اصلی و میان وعده های مغزی به شمار می آید. افرادی که به دنبال رژیم غذایی سالم بدون گلوتن یا پرپروتئین هستند، می توانند به خیال راحت از ذرت استفاده کنند.

تقویت سیستم ایمنی با ذرت
وجود ویتامین C در ذرت موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این مواد به بدن کمک می‌کنند تا با عفونت‌ها، ویروس‌ها و التهاب‌های مزمن مقابله کند. مصرف منظم ذرت به‌ویژه در فصل‌های سرد سال می‌تواند به افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها کمک کند.

نقش ذرت در سلامت پوست و مو

ذرت حاوی ویتامین A، ویتامین E و آنتی اکسیدان‌هایی است که سلامت پوست و مو را تقویت می‌کنند. این ترکیبات از پیری و زردسری پوست جلوگیری کرده و به حفظ رطوبت، درخشندگی و شادابی پوست کمک می‌کنند. مصرف دالخی ذرت به همراه استفاده از ماسک‌های طبیعی بر پایه آرد ذرت، در طب سنتی نیز توصیه شده است.

نشاسته ذرت؛ دارویی خانگی در آسپیز خانه

نشاسته ذرت که از دانه‌های خشک شده ذرت استخراج می‌شود، یکی از پرکاربردترین مواد غذایی در آسپیزی است، اما محلول دارویی هم دارد. این ماده در کاهش التهابات پوستی، سوختگی‌های سطحی و رفع مشکلات گوارشی مانند یبوست، خفیف موثر است و مخلوطی از نشاسته و آب می‌تواند به عنوان یک تسکین دهنده طبیعی برای پوست تحریک شده استفاده شود.

ذرت شیرین و کودکان؛ انتخابی سالم برای رشد

ذرت شیرین که طعمی ملایم‌تر و بافتی نرم‌تر دارد، برای کودکان یک منبع عالی از انرژی، آهن، فیبر و ویتامین‌هاست و ترکیب ذرت شیرین با پرنج، حبوبات یا سبزیجات غذایی کامل و خوش‌خوراک برای کودکان محسوب می‌شود و در رشد ذهنی و جسمی آن‌ها نقش موثری دارد.

های بازق جمع آوری شد تا مشخص شود کدام میکروبا
دارد بیشترین این اینم این نتایج را با میزان درد، میگرن و درد
تزارش کرده بودند، مقایسه کرد.
فیبروز میالوژیا یک بیماری مزمن است که با درد گسترده
سردرد همراهی از جمله سردرد و همچنین خستگی، اختلالات
شناختی مشخص می‌شود.»
زنانی که از سلامت دهان و دندان ضعیف‌تری برخوردارند،
دک به سطوح بالاتری از درد را گزارش کنند.
مان کردند که جوهره میکروبی یافت شده در دهان آنها به
درد مرتبط بودند که نشان‌دهنده یک علت بالقوه است.
دری از مواد تولید شده توسط میکروبا می‌تواند بر
التهاب در بدن تأثیر بگذارد.

ن، سلامت ضعیف دهان و دندان ممکن است به این
شد دهد و باعث شود افراد درد را شدیدتر احساس کنند.
افته‌های ما به ویژه برای فیبرومیالیا مهم است که با وجود
وماتولوژیک شایع است، اغلب کمتر شناخته می‌شود.»



دهان و دندان و درد نشان می دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۵۸ زن نیوزیلندی را که برای بررسی سلامت دهان و دندان خود معاینات دندانپزشکی انجام داده بودند، تجزیه و

از تقویت مو تا کاهش التهاب؛ گیاهی همه کاره برای زندگی سالم

این حال، مقدار مجاز مصرف به وضعیت جسمی فرد بستگی دارد. توصیه می شود روزانه بین یک تا سه گرم زنجبیل تازه یا خشک مصرف شود و در صورت استفاده از مکمل ها، مطابق با نظر پزشک باشد.

کاهش تهوع و استفراغ

زنجبیل برای زنان فواید بسیاری دارد و به‌ویژه در کاهش مشکلات مرتبط با چرخه قاعدگی، بارداری و یائسگی موثر است. زنجبیل به‌عنوان یک داروی طبیعی ضد تهوع، برای زنان باردار و افرادی که از تهوع صبحگاهی رنج می‌برند، پیشنهاد می‌شود.

همچنین در کاهش تهوع ناشی از سفر و برخی بیماری‌ها مفید است.

زنجنیل با ترکیبات فعال خود، از جمله جینجرول، دارای خواص دارویی اعم از خاصیت ضد التهابی، ضد عفونی کننده، بیضی، آنتی اکسیدان قوی، ضد تهوع و همچنین دارای اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی است.

به گزارش خبرنگار مهر، خواص زنجبیل یکی از بی‌ترین داروهای گیاهی شفابخش است که از هزاران سال پیش مورد استفاده مردم هند و برخی دیگر از نقاط آسیا بوده است. همچنین استفاده از این گیاه در برخی کشورهای آمریکای جنوبی نیز رواج دارد.



مصرف رزنجبیل در تسکین اضطراب و استرس موثر است و موجب افزایش احساس آرامش در زنان می شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

رزنجبیل با ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی، در ارتقای سطح ایمنی بدن نقش دارد و به زنان کمک می کند تا در برابر عفونت ها و عوامل بیماری زا مقاوم تر باشند. دمنوش رزنجبیل با آب گرم نه تنها بدن را گرم نگه می دارد، بلکه در کاهش مشکلات گوارشی، نفخ و سوزش معده نیز موثر است.

تأثیر رزنجبیل بر سلامت مو

رزنجبیل با تقویت گردش خون در پوست سر، موجب تقویت ریشه های مو، افزایش ضخامت و جلوگیری از ریزش آن می شود. خاصیت ضد التهابی رزنجبیل به درمان شوره سر و کاهش خارش پوست سر نیز کمک می کند.

تقویت آنتی اکسیدان ها و سلامت عمومی بدن

کرد و سلامت عمومی بدن را ارتقا می‌دهد و همچنین زنجبیل در کاهش فشار خون، کلسترول بد و کاهش التهاب بدن نقش دارد. این اثرات برای مردان با مشکلات پروستات یا درد مفاصل مفید است.

آیا مصرف روزانه زنجبیل مجاز است؟

مصرف روزانه زنجبیل برای اغلب افراد بی‌خطر است. با

زنجبیل که گیاهی زرد و دارای طبع گرم است؛ یکی از مولدایی پرکاربرد نیز محسوب می‌شود که بیشتر مواقع در دواستفاده اقوام شرق قرار می‌گیرد و بر عیون آن صورت کشیده و به صورت پودر و نیز به شیوه‌ای استفاده می‌شود. در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. فواید زنجبیل در کل، برای انسان از تحریک و تولید صفرا کمک می‌کند و از سوی دیگر اثر مثبتی بر روی سیستم گوارشی و هضم دارد. نام «لیپاز پانکراس» و «تریپسین» برای آنست که باعث پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند «سرطان کولون» و یبوست می‌شود. زنجبیل طبع گرم و خشک است و در طب ایرانی با افراد با مزاج سرد و مرطوب مفید است. این گیاه به گرم کردن بدن کمک می‌کند و می‌تواند در تسکین سردرد و شکلات گوارشی موثر باشد.

خواص درمانی زنجبیل
 زنجبیل با ترکیبات فعال خود، از جمله جینجرول، دارای خواص دارویی اعم از خاصیت ضد التهابی، ضد عفونی کننده، بییبی، آنتی اکسیدان قوی، ضد تهوع، بهبود عملکرد و ارش، تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب مفاصل و درد عضلانی و همچنین دارای اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی است که در درمان عفونت های مختلف نقش دارد، می باشد.

شستشو در ماشین ظرفشویی هستند و تمیز کردن آن آسان است به گفته حقانی، ظروف چدنی اگر به درستی استفاده شود به طور طبیعی نجسب هستند و مدت زیادی دوام دارد و در نظر بالاتر از دمای که برای قالیچه ها و تابه های چدن در نظر گرفته می شود را تحمل می کند و با این اینکه ظروف سنگی برای هزاران سال مورد استفاده قرار گرفتند یادآور شد که این ظروف به طور پیکوخت گرم می شود و هنگام فرآوری غذا نجسب و ضد خش بوده و آنها را دماهای بسیار بالا می توان گرم کرد. حقانی، طرف سرامیکی را نیز، محصول نسبتاً جدیدی دانست که خاصیت نجسب بسیار خوبی دارند، اما پوشش آن را راحتی خراشیده می شود و سلیکون را نوعی لاستیک برشود که عمدتاً در ظروف پخت نان و شیرینی و ظروف آئین خانه استفاده می شود. این ظروف در برابر حرارت مستقیم پایداری ندارد.

حقانی با بیان اینکه ظروف نجسب در بسیاری از آئین خانه های جهان یافت می شود، گفت: روش نجسب از یک ماده شیمیایی به نام PTFE تفلون ساخته شده است که پخت و پز و شستشو را سریع و آسان می کند.

وی افزود: آئین های بهداشتی نجسب نگرانی را در مورد ترکیب PFOA که قبلاً برای ساخت تفلون استفاده می شد، مطرح کرده است. با این حال، تفلون از سال ۲۰۱۳ (در آمریکا و برخی کشورهای اروپایی) بدون PFOA بوده است.

این کارشناس معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: ظروف نجسب و تفلون امروزی را زمانی که دما از ۲۶۰ درجه سانتیگراد بالاتر نرود، برای آئین روزانه در خانه امین در نظر گرفته می شوند.

پخت و پز در ظروف نجس؛ مفید یا مضر

می‌توانند. استنشاق این دود سمی ممکن است منجر به بروز تب پلیمیری معروف به آنفلوآنزای تفلون شود.

به گفته وی، تب دود پلیمیری علائم موقتی شبیه آنفلوآنزا مانند لرز، تب، سردرد و بدن درد دارد که پس از گذشت چهار تا ۱۰ ساعت در معرض این مواد سمی بودن رخ می‌دهد و معمولاً علائم ۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد نیز برطرف می‌شود.

حقانی با اشاره به اثرات تفلون بیش از حد گرم شده بر سلامتی، تأکید کرد: استفاده از روش‌های پخت و پز معمولی و با دمای پایین‌تر کمک می‌کند تا در معرض این دود پلیمیری قرار نگیریم.

۱۰ نکته مهم برای به حداقل رساندن خطر هنگام آشپزی با ظروف تفلون

وی خاطرنشان کرد: در صورت رعایت احتیاطات اولیه، پخت و پز با ظروف نجس می‌تواند ایمن، سالم و راحت باشد. حقانی در ادامه به بیان نکاتی پرداخت که خطر آشپزی با ظروف تفلون را به حداقل می‌رساند.

۱- تابه خالی را از قبل گرم نکنید. تابه‌های خالی ظرف چند دقیقه به دمای بالایی رسیده و باعث آزاد شدن دود پلیمیری می‌شوند.

۲- قبل از گرم کردن، مطمئن شوید مقداری غذا یا مایع در قابلمه یا تابه وجود دارد.

۳- از پخت و پز روی حرارت زیاد خودداری کنید و با حرارت متوسط یا کم آشپزی کنید.

۴- از کباب کردن مواد غذایی خودداری کنید، زیرا این روش پخت به دمای بالاتر از دمای توصیه شده برای ظروف نجس نیاز دارد.

۵- هنگام آشپزی هواکش را روشن یا پنجره‌ها را باز کنید تا هوا گونه بخار خارج شود.

۶- با استفاده از قاشق یا چنگبر چوبی، سیلیکونی یا پلاستیکی از ایجاد خط و خش بر ظروف نجس جلوگیری کرده و عمق ظروف شما را کاهش ندهید.

۷- ظروف نجس را به آرامی با اسفنج و آب گرم و صابون بشوید (نشتن با دست).

۸- از سیم ظرف‌شویی یا پدهای تمیزکننده برای شستن ظروف نجس استفاده نکنید، زیرا باعث ایجاد خراش و خش می‌شود.

۹- ظروف تفلونی قدیمی را تعویض کنید.

۱۰- وقتی ظروف تفلون دچار خراش، پوسته پوسته شدن یا بریدگی‌های زیاد می‌شوند، آنها را تعویض کنید.

جایگزین ظروف نجس

حقانی با اشاره به اینکه ظروف نجس جدید بدون PFOA برای سلامت ضرر ندارد به افرادی که در مورد اثرات بالقوه سلامتی نگران هستند توصیه کرد که از ظروف فولاد زنگ نزن، چدنی، سنگی، سیلیکونی یا سرامیکی می‌توانند استفاده کنند. ظروف فولاد زنگ نزن یا ضد زنگ را برای سرخ کردن غذا بسیار عالی و بادوام و ضد خش برشمرده که قابل

کارشناس مسئول آزمایشگاه کنترل مواد غذایی، با اشاره به
الاعات صورت گرفته به تشریح آثار طرف نیسب بر
امت و آبرو یونان اشاره کرد.
«گشایش بزرگ برای مردم آذربایجان و آذربایجان علم پزشکی
دید بهشتی، حیدر حقانی خفیی، با اشاره به استفاده از طرف
سب برای یخت و بر روزه در سراسر جهان، گفت: طرف
سب و قتلون دمای ۲۶ درجه سانتی گراد، برای آشنیری
ن در نظر گرفته می‌شوند. اما پوشش‌های قتلون در دمای
تر شروع به نیکنست و آرزاسازی بخرات سمی در هوا
کند.

روی، قفلون یا پلی‌تترافلئورواتیلن را یک ماده شیمیایی
 مصنوعی برشمرده که سطحی غیرواکشی، نجسب و تقریباً
 بی‌اصطکاک بر روی ظروف غذا ایجاد می‌کند و باعث
 استفاده راحت، تمیز کردن آسان، مصرف روغن یا کره کمتر
 شود و راهی برای پختن و سرخ کردن غذاهای کم چرب
 است.

دکتری علوم تغذیه با اشاره به بررسی‌های انجام شده در گذشته از افزودن پفوا در غذای دام‌ها به عنوان یک ماده افزودنی توصیه می‌کند. وی افزود: در گذشته از اسید پفوا برای درمان کمبود کلسیم در دام‌ها استفاده می‌کردند. اما امروزه فاقد این ماده هستند.

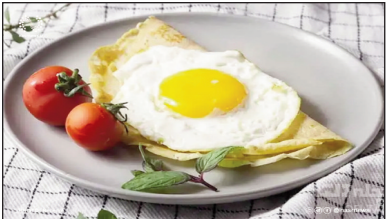
پفوا، به گفته وی، PFOA با اختلالات تیروئید، بیماری مزمن کبد، بیماری کبد و سرطان بیضه، ناباروری و وزن کم هنگام حاملگی، تپش قلب، اختلال در سیستم ایمنی و پدیدار برشمره از افزودن آن به غذای دام است.

وی به این نکته اشاره کرد که ۶۰ درصد سالیتریک، پوشش قفلونی روی ظروف آلومینومی که در سال ۲۰۱۱ میلادی در آمریکا به بازار آمد، حاوی پفوا بود. وی افزود:

سبب شروع به شکستن و آزادسازی مواد شیمیایی سمی در ظروف آلومینومی، به دلیل استفاده از پفوا در فرآیند تولید آنها است.

پاسخ‌های علمی درست به باورهای
تغذیه‌ای نادرست؛

مصرف تخم مرغ در سالمندان باعث چرب شدن کبد می شود؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یاور غلط مبتنی بر تائید مصرف تخم مرغ بر جرب شدن (سفت شدن) کبد، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مصرف روزانه تخم مرغ هیچ تأثیری بر چربی های خون و بافت کبد ندارد.

به گزارش ایرنا از وبدا، درباره مصرف تخم مرغ و عوارض احتمالی آن در سفت شدن کبد در دوران سالمندی مطرح کرد: بر اساس مطالعات اخیر مصرف روزانه تخم مرغ هیچ تأثیری بر چربی های خون و بافت کبد ندارد. بر این اساس مصرف تخم مرغ باعث جرب شدن کبد و فیبروز (سفتی) کبد نمی شود؛ بلکه به دلیل بالا بودن ارزش پروتئین سفیده تخم مرغ و کزده سرشاز از کولین به عنوان یک منبع خوب غذایی در سنین سالمندی به حساب می آید و می تواند سرعت ایجاد سارکونی (تحلیل عضلات) را کاهش دهد.

ارتباط غذاهای فوق فرآوری شده
با علائم اولیه پارکینسون

یافته‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد افرادی که مقدار زیادی غذای فوق‌فرآوری شده مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که علائم اولیه و نامحسوس بیماری پارکینسون را مدت‌ها قبل از شروع علائم شناخته‌شده آن مشاهده کنند.

به گزارش ایرنا، به‌گواه سایت‌کدیلی در گزارشی آورده است، طبق یک مطالعه جدید، افرادی که مقدار زیادی غذای فوق‌فرآوری شده مانند غلات صبحانه سرد، کوکی و هات‌داگ می‌خورند، در مقایسه با افرادی که این نوع غذاها را بسیار کم مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به علائم اولیه بیماری پارکینسون هستند. یافته‌های این پژوهش ثابت می‌کند که غذای فوق‌فرآوری شده به صورت مستقیم باعث ابتلا به بیماری پارکینسون می‌شود، بلکه ارتباط قوی بین مصرف زیاد این غذاها و علائم هشداردهنده اولیه این بیماری را نشان می‌دهد. غذای فوق‌فرآوری شده شامل محصولات هستند که به شدت فرآوری شده‌اند و اغلب حاوی مواد افزودنی، رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها و نگهدارنده‌های مصنوعی هستند. این غذاها معمولاً کالری بالا و ارزش غذایی پایینی دارند و شامل محصولات مانند چیپس، نوشابه‌های گازدار، فست‌فودها و شیرینی‌های بسته‌بندی شده می‌شوند. دانشمندان در این پژوهش، روی آنچه به‌عنوان «پارکینسون در مرحله قبل از بروز علائم» می‌شود، تمرکز کردند. این مرحله، ابتدایی‌ترین مرحله این بیماری است که در آن تغییرات ظریفی در مغز شروع می‌شود.

در این مرحله، هنوز علائم اصلی بیماری مانند لرزش، مشکل در حفظ تعادل و حرکت کندتر که ظاهر شده‌اند، به این حال، ممکن است علائم اولیه سال‌ها یا حتی دهه‌ها قبل از تشخیص، بر سرورصد بروز کنند.