



گردآوری: شاد. دات. کام

■ مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرستی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود. اما به هر حال مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

■ غذاهای مفید برای سلامتی پوست

دکتر پرویز قدیریان (shahrvand.com)
مردم درمان بیماری‌های پوست و لطافت و زیبایی آن را در پمادها و داروهای شیمیایی جستجو می‌کنند، در صورتی که طبیعت غذاهایی را برای زیبایی و لطافت و سلامتی پوست در اختیارمان گذارده که درباره آن‌ها کمتر صحبت می‌شود. در این‌جا به چند نوع از این مواد غذایی که نقش مهمی در سلامتی پوست بدن دارند، اشاره می‌کنیم. امید است که مورد توجه قرار گیرد.

□ تخم شربتی

به همراه سالاد مصرف کرد یا از چای آن استفاده نمود.

□ خیار

خیار حاوی مقدار زیادی املاح و ویتامین است که سیلیکا و ویتامین C آن دارای کیفیت بالا می باشد و در سلامتی بافت های پیوندی بدن نقشی مهم دارند. از خیار می توان برای ترمیم ناهنجاری های پوست بدن به علت آفتاب زدگی و عوامل دیگر استفاده کرد. ترکیبات موجود در خیار قادرند از بروز و پیشرفت شکستگی ها و چروک پوست صورت جلوگیری نمایند و به پوست نوعی لطافت و شادابی بدهند.

□ زردچوبه

این ادویه قدیمی و بسیار جالب خواص بی شماری دارد و اخیراً مطالعات زیادی بر روی آن در رابطه با درمان سرطان ها به عمل آمده است. زردچوبه به علت داشتن پلی فنول و آنتی اکسیدان معروف کورکومینوئید که از همه آنتی اکسیدان های شناخته شده قوی تر است، می تواند التهاب پوست بدن را تخفیف دهد و در درمان بیماری های پوستی موثر باشد. زردچوبه به پوست نوعی کشش و انعطاف می دهد و در از بین بردن عوامل عفونت زای پوست نقش مهم دارد که در نتیجه موجب نوعی لطافت و شادابی پوست می شود.

■ ویتامین D بروز سرطان روده بزرگ را تقلیل می دهد

هر روز از پژوهشگران مراکز پزشکی شناخته شده در دنیا خبر جدیدی درباره فواید ویتامین D به گوش می رسد. این بار مقاله ای در ژورنال تغذیه

تخم شربتی خواص بسیاری دارد که از همه مهم تر خاصیت اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن است که دارای کیفیتی بی نظیر می باشد. این دسته از اسیدهای چرب برای بدن ضروری هستند و بدن قادر به ساختن آن ها نیست. به همین جهت باید به همراه رژیم غذایی به بدن برسند. افرادی که از خشکی پوست و ناهنجاری های گردش خون، بیماری های قلبی، خستگی بی مورد و افسردگی رنج می برند تخم شربتی می تواند برای آن ها کمک موثری باشد. به خاطر این که ترکیبات تخم شربتی خاصیت هیدروفیلیک دارند و به سرعت می توانند از پوست جذب شده و سبب لطافت و زیبایی و جوانی پوست شوند. تخم شربتی را می توان به همراه غذا مانند سالاد و غیره مصرف کرد.

□ بادام

بادام حاوی مقدار زیادی ویتامین E است که اثرات نامطلوب اشعه خورشید بر پوست بدن را خنثی می کند. علاوه بر این ترکیبات موجود در بادام به خاطر پروتئین با کیفیت بالا و انواع مختلف املاح و ویتامین ها به طور کلی برای سلامتی بدن و بهزیستی پوست بسیار موثر می باشد.

□ گل قاصدک

بهترین غذا و دارو برای تمیز کردن کبد و سم زدایی آن گل قاصدک است. سلامتی و بهزیستی کبد با لطافت و زیبایی پوست بدن رابطه مستقیم دارد. این گیاه حاوی مقدار زیادی از املاح مانند روی و مس و ویتامین های C و A و B است که برای لطافت و زیبایی و سلامتی پوست بدن مهم اند. Dandelions یا گل قاصدک را می توان

بیماری قند نوع دو نقش مهم و چشم‌گیری در بروز و پیشرفت عارضه فراموشی دارد که در نهایت به بیماری آلزایمر ختم می‌شود.

روش زندگی سالم و تغذیه مناسب در تمام طول زندگی می‌تواند از بروز بیماری قند جلوگیری کند. به عبارت دیگر بیماری قند مانند بسیاری از بیماری‌های مزمن قابل پیش‌گیری است ولی متأسفانه عدم اطلاعات کافی و پیروی از روش زندگی ناسالم مانند نداشتن فعالیت‌های بدنی زیادی وزن، مصرف الکل و پرخوری و غیره به تدریج بدن شخص را به سوی می‌کشاند که برگشتی وجود نخواهد داشت. دانشمندان ژاپنی که مقاله مورد بحث را به چاپ رسانیده‌اند اضافه می‌نمایند که اپیدمی و همه‌گیری بیماری قند در حال حاضر به صورتی است که نوعی اضطراب و نگرانی در سردمداران بهداشت عمومی دنیا مانند سازمان جهانی بهداشت به وجود آورده زیرا اگر این بیماری کنترل نگردد و به همین صورت میزان بروز آن ادامه یابد مسلماً پیش‌گیری و درمان بیماری‌های دیگر که با بیماری قند رابطه دارند بسیار مشکل خواهد شد. در این مطالعه علمی بیشتر از یک هزار نفر مسن‌تر از ۶۰ سال که قند خون‌شان بالاتر از حد طبیعی بود به مدت ۱۱ سال پیگیری شدند. پس از اتمام دوره تحقیق معلوم گردید که تعداد ۲۳۲ نفر و یا به عبارت دیگر حدود ۲۳ درصد به عارضه فراموشی دچار گردیده‌اند.

با توجه به میزان قند خون این افراد در ابتدای بررسی، پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که بیماری فراموشی در بیماران مبتلا به بیماری قند دو برابر افراد معمولی است. بهترین توصیه در این مورد

اروپا به چاپ رسیده که نشانگر نقش جدید ویتامین D است. در یک بررسی علمی معلوم گردیده که ویتامین D کافی که ممکن است از طریق نور آفتاب و یا بعضی از غذاها به بدن برسد می‌تواند میزان بروز سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. بررسی‌های علمی در سراسر دنیا شاهد این موضوع است که درصد بالایی از مردم به هر دلیلی کمبود ویتامین D دارند و دانشمندان در نظر دارند میزان توصیه شده آن را افزایش دهند تا ناهنجاری‌های مختلف در بدن بروز نکند.

هنوز چگونگی عملکرد ویتامین D در پیش‌گیری سرطان روده بزرگ روشن نیست ولی به نظر می‌رسد که کمبود ویتامین D در بدن و آن هم برای مدت طولانی سبب صدمه DNA سلول‌های بافت روده بزرگ می‌شود که در کنار رادیکال‌های آزاد انجام می‌گیرد. گروهی معتقدند که کمبود ویتامین D سبب افزایش نوعی پروتئین به نام بتاکاتوشین در بافت‌های جدار داخلی روده بزرگ می‌شود که در نهایت ناهنجاری‌هایی در DNA به وجود آورده زمینه را برای بروز سرطان آماده می‌نماید.

■ رابطه بیماری قند و بیماری آلزایمر

آمار جدید نشان می‌دهد که حدود ۲۴ میلیون نفر در دنیا به بیماری خسته‌کننده فراموشی یا آلزایمر دچار هستند و این رقم هر روز رو به افزایش است. اخیراً این نظریه قدرت گرفته که عوارض و بیماری‌های دیگری ممکن است شدت بروز بیماری آلزایمر را سبب گردند که بیماری قند مهم‌ترین آن‌ها است. مقاله جدیدی که در ژورنال علمی نورولوژی به چاپ رسیده ثابت می‌کند که

تدریج خشک می‌شود ولی کمتر به بیماری‌های قارچی یا میکروبی موجود در محیط زیست دچار می‌گردد. با نتیجه‌گیری از این نظریه پژوهشگران باور دارند که شاید همین آنتی‌اکسیدان‌ها یا آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی موجود در بعضی از سبزیجات و میوه‌جات هستند که در سلامتی بدن نقش دارند و ممکن است نقش آن‌ها از املاح و ویتامین‌های موجود در این دسته از غذاها مهم‌تر و بیشتر باشد.

دانشمندان همچنین معتقدند که هر قدر درختان انگور و یا میوه‌جات دیگر بیشتر در معرض حمله قارچ‌ها و میکروب‌ها قرار گیرند، میزان آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی موجود در آن‌ها زیاده‌تر و قوی‌تر خواهد بود، زیرا بدین‌وسیله از خود دفاع خواهد کرد. در بررسی علمی ثابت گردیده که اگر مثلاً برای دفع آفات چند بار درخت انگور سم‌پاشی شود، میزان آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های موجود در آن کاهش می‌یابد و در ضمن امکان آلودگی آن به آفات بیشتر خواهد شد. انگورهای وحشی به دلیل این که سم‌پاشی نمی‌شوند، به مراتب مقدار بیشتری از این دسته آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها برای دفاع از خود به وجود می‌آورند. پس به این نتیجه میرسیم که محصول درختانی که سم‌پاشی نمی‌شوند مفیدتر از آن دسته از محصولاتی هستند که بارها سم‌پاشی شده‌اند. آنتی‌اکسیدان موجود در پوست انگور یا قوتی به همراه شیمی درمانی بیماری‌های مزمن بهبودی را سرعت می‌بخشد و بدن را یاری می‌کند که به طور طبیعی و سالم از خود دفاع کند.

داشتن وزن مناسب، فعالیت‌های بدنی، دوری از مصرف غذاهای از پیش تهیه شده، رژیم غذایی سالم و موازنه شده و کنترل قندخون و مشورت با پزشک متخصص است.

■ آمار سخن می‌گوید

حدود ۲۵ میلیون نفر از آمریکایی‌ها در طول عمرشان به زخم دستگاه گوارش دچار می‌شوند. به عبارت دیگر هر ساله بین ۵۰۰ تا ۸۵۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند و در عین حال هر ساله بیشتر از یک میلیون نفر به خاطر این بیماری در بیمارستان‌ها بستری می‌گردند. یکی از علل عمده زخم دستگاه گوارش وجود عامل عفونت‌زای HP است. طبق آمار موجود حدود ۵۰ درصد جمعیت دنیا به باکتری مورد بحث آلوده می‌باشند.

■ خاصیت آنتی‌بیوتیکی پوست انگور یا قوتی

پوست انگور یا قوتی حاوی مقدار قابل توجهی از آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی به نام Resveratrol است که خاصیت ضدباکتری و عفونت‌های قارچی دارد. بعضی از آنتی‌اکسیدان‌های میوه‌جات خوش رنگ و پررنگ نیز چنین خاصیتی دارند و در بهزیستی و سلامتی بدن نقش مهمی بازی می‌کنند. دانشمندان معتقدند که این دسته از آنتی‌اکسیدان‌ها در بعضی از گیاهان و میوه‌جات صرفاً به خاطر دفاع از خود در برابر عوامل عفونت‌زا و بیماری‌زای خارجی است. بسیاری از گیاهان چنین روش دفاعی را در خود دارند مثلاً هویج و یا کرفس به آسانی فاسد نمی‌شوند و هویج در زیر خاک مدت‌ها باقی می‌ماند و به

■ عصاره زنجبیل و سرطان پروستات

پژوهشگران دانشگاه ایالت جورجیا گزارش می‌کنند که عصاره کامل زنجبیل خاصیت ضدسرطان پروستات دارد. مقاله‌ای که از این پژوهشگران در ژورنال تغذیه انگلستان به چاپ رسیده نشان می‌دهد که عصاره زنجبیل از رشد و پیشرفت سلول‌های سرطان پروستات به شدت جلوگیری کرده و به عبارتی سبب مرگ سلول‌های مورد بحث می‌شود. قبلاً مطالعات زیادی بر روی بعضی از عصاره‌های زنجبیل و سرطان انجام شده بود ولی این بار این گروه معتقدند که عصاره کامل زنجبیل عملکرد قوی‌تری دارد و بهتر می‌تواند سلول‌های سرطانی را از بین ببرد. به همین جهت در مطالعه اخیر مقدار کمتری از عصاره زنجبیل در درمان سرطان به کار رفته. طبق مطالعه جدید مقدار عصاره زنجبیل مورد نیاز برای درمان سرطان پروستات ۳/۵ اونس در روز توصیه شده است که هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارد و خیلی بهتر از داروهای شیمیایی در درمان سرطان موثر است. سرطان پروستات در مردان در صدر جدول سرطان‌ها قرار دارد و یک نفر از هر هشت نفر مرد در طول عمر خود به این سرطان دچار خواهد شد.

■ آلومینیوم محیط زیست و بیماری آلزایمر

دانشمندان دانشگاه مرمونت پس از بررسی دنباله‌داری بر روی علل فراموشی و بیماری آلزایمر به این نتیجه رسیده‌اند که کمبود کلسیم و منیزیم رژیم غذایی به همراه آلودگی‌های محیط زیست توسط فلزات سنگین، مخصوصاً آلومینیوم در بروز

و پیشرفت بیماری خسته‌کننده آلزایمر نقش دارند. تجزیه بافت‌های مغز بیماران مبتلا به بیماری آلزایمر نشانگر این است که مقدار زیادی آلومینیوم در این بافت‌ها رسوب کرده و زمینه را برای پیری زودرس سلول‌های عصبی مغز و در نهایت بیماری فراموشی فراهم می‌کند. در اینجا به منابع مهم آلومینیوم محیط زیست اشاره و توصیه می‌شود که تا حد امکان از آن‌ها دوری شود.

ظروف خوراکی پزی و نگهداری غذا که از آلومینیوم درست شده یکی از منابع چشم‌گیر آلومینیومی است که وارد بدن ما می‌شود. در اینجا مخصوصاً باید از قوری‌های چای که از آلومینیوم درست شده اشاره کرد، زیرا ترکیبات موجود در چای مانند تانن و غیره به راحتی می‌توانند مقدار زیادی از آلومینیوم موجود در قوری‌ها را به همراه چای وارد بدن کنند.

دسته بزرگی از افزایشنده‌های غذایی حاوی مقدار زیادی آلومینیوم هستند. در این صورت خواندن برچسب غذاهای تهیه شده بازاری موضوعی است بسیار مهم. اکثر پنیرهای کهنه، نمک معمولی جوش شیرین، خیارشور (انواع شورها)، آرد سفید دوغ‌های بازاری، بعضی از کیک‌های آماده، پودر وانیل، شیرخشک و بسیاری دیگر از غذاها حاوی آلومینیوم هستند، زیرا این فلز در صنعت غذایی نقش افزایشنده غذایی دارد.

از داروها باید آنتی‌اسیدها را در صدر جدول قرار داد. بعضی از مسکن‌های شیمیایی نیز حاوی مقدار زیادی آلومینیوم هستند. متأسفانه خمیردندان‌های ارزان قیمت که از کشور چین به دنیا صادر می‌شوند نیز آلومینیوم دارند. در ضمن بعضی بوگیرهایی که

مردم استفاده می‌کنند الوده به آلومینیوم هستند. جیوه‌ای که از آن برای پر کردن دندان استفاده می‌شود، فیلتر سیگار و حتی حشره‌کش‌ها نیز با آلومینیوم مخلوط شده‌اند.

پس برای پیش‌گیری بیماری آلزایمر باید از این عامل مهم و شناخته شده که متاسفانه در محیط زندگی و اطراف ما به فراوانی وجود دارد و به تدریج وارد بدن انسان می‌شود، تا حد امکان دوری کرد. خوردن آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه‌جات خوش‌رنگ و پرنرنگ که حاوی مقدار زیادی فلاوونوئید و ویتامین C و غیره هستند تا حدودی می‌تواند عملکرد آلومینیوم را در بدن خنثی نماید.

استفاده نمود؟ بسیاری از مایعاتی که از دم‌کرده بعضی از گیاهان مانند نعناع و زنجبیل و چای سبز تهیه می‌شوند ادرا آور هستند و در بدن باقی نمی‌مانند. در این صورت بهتر است تا حد امکان از آب معمولی مصرف کرد. مسلماً فواید دم‌کرده گیاهان هم بسیار است و در سلامتی بدن نقش مهمی دارند، ولی ۸ لیوان آب در روز چیز دیگری است و باید به تدریج در طی روز مصرف گردد. البته بعضی از افراد به علت بیماری‌های قلبی و غیره در مصرف آب و میزان آن باید توجه خاصی بنمایند که توسط پزشک متخصص توصیه می‌گردد. در این صورت به طور کلی در سنجیدن مقدار آب یا مایعات مصرفی دقت بیشتری باید به عمل آید.

■ دکتر پرویز قدیریان استاد دانشگاه مونتریال در تغذیه، استاد دانشگاه مک‌گیل در سرطان‌شناسی کارشناس سازمان بهداشت جهانی و همکار شهروند است.

■ پاسخ به سؤال خوانندگان شهروند

خواننده عزیز از ونکوور کانادا سؤال کرده‌اند که آیا می‌شود به جای ۸ لیوان آب در روز مقداری از دم‌کرده نعناع و زنجبیل و چای سبز و غیره را

