حقیقت در دنیای مجازی

گردآوری: شاد. دات. کام

تغذیه و بهداشت خانواده / دکتر پرویز قدیریان
http://shahrvand. com/archives/26415

■ **خواص درمانی فلفل قرمز**

پودر فلفل قرمز به خاطر ماده capsaicin موجود در آن یکی از بهترین داروهای طبیعی است که در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله زخم دستگاه گوارش، سرطان پروستات و بیماری‌های قلب و عروق موثر می‌باشد. چند نفر از دانشمندان سرشناس که خود به نوعی التهاب یا زخم معده دچار بوده‌اند با مصرف فلفل قرمز توانسته‌اند ناهنجاری‌های مورد بحث را کنترل و درمان کنند. برای عده‌ای باور نکردنی هست که فلفل تند و سوزان بتواند زخم معده را درمان کند در حالی که نتایج بررسی‌های علمی این حقیقت را ثابت کرده است. قدرت تندی فلفل قرمز را به وسیله واحدی به نام SHU اندازه‌گیری می‌کنند و این مقدار معمولاًروی برچسب‌های بسته‌بندی پودر فلفل قرمز منعکس می‌شود که بین ۴۰ تا صد هزار SHU نوسان دارد. افرادی که به خوردن غذای تند عادت ندارند، می‌توانند پودر فلفلی را که حدود ۴۰ هزار SHU دارد، در رژیم غذایی روزانه منظور نموده و به تدریج از پودر فلفل قوی‌تری استفاده کنند.

پودر فلفل قرمز به‌صورت ادویه و دارو در دنیا مورد مصرف دارد. ترکیبات موجود در آن از لخته شدن خون جلوگیری کرده و سبب تقویت سیستم گردش

خون می‌شود و در نهایت، از بروز بیماری‌های قلبی مخصوصاً سکته قلبی جلوگیری می‌کند. پودر فلفل قرمز در تحریکات دستگاه گوارش جهت ترشح آنزیم‌ها و هورمون‌ها و اسید مورد نیاز برای هضم غذا نقشی مهم دارد و مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که مصرف فلفل قرمز می‌تواند تا حدود ۸۰ درصد از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند، زیرا ترکیبات موجود در آن موجب خودکشی سلول‌های سرطانی می‌شود. فیتوکمیکال‌های موجود در فلفل قرمز علاوه بر ترکیب‌های اختصاصی خود حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌ها و املاح ضروری هستند که در کنار هم سم زدایی بدن را انجام داده و سیستم دفاعی قوی برای بدن به‌وجود می‌آورند.

■ چای سبز و درمان بیماری‌ها

□ بیماری‌های قلب و عروق

ترکیبات موجود در چای سبز از سفت و شکننده شدن بافت‌های عروق بدن جلوگیری می‌کنند و پزشکان و متخصصان آن را یکی از بهترین داروهای آترواسکلروز می‌دانند. دانشمندان محاسبه کرده‌اند که مصرف روزی سه فنجان چای سبز و یا چای سیاه امکان بروز سکته قلبی را تا حدود ۱۱ درصد کاهش می‌دهند.

□ کلسترول

نتایـج تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که مصرف چای سـبز میزان کلسـترول بد خـون را کاهش می‌دهد و در مقابل سبب بالا رفتن کلسترول خوب خـون می‌گرددکه خود در سـلامتی قلب و عروق مفید بوده، مخصوصاً از بروز سـکته قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند. جالب این که پلی‌فنل‌های موجود در چـای از جذب کلسـترول در دسـتگاه گوارش جلوگیری می‌کند.

□ سرطان

چای سبز و چای سیاه نقشی مهم در پیشگیری بروز بسیاری از سرطان‌ها دارند. پلی‌فنل‌های موجود در چای در از بین بردن سلول‌های سرطانی موثر می‌باشند و نمی‌گذارند در بدن پخش شده و در جای دیگر بدن مستقر شوند. سرطان‌هایی که از این نظر مطالعه شده عبارتند از: سرطان‌های: مثانه سینه، تخمدان، مری، ریه، لوزالمعده، پروستات کبد، پوست و معده. علاوه بر پلی‌فنل‌ها موادی مثل EGCG آنتی‌اکسیدان‌های دیگر و کاتوچین در چای وجود دارند که به آن قدرت مبارزه با سلول‌های سرطانی را می‌دهند و در سالم ماندن بدن مهم می‌باشند. در مورد چای سبز و سرطان ده‌ها مطالعه بزرگ در مراکز شناخته شده تحقیقات علمی دنیا به عمل آمده و صدها هزار نفر در این گونه مطالعات شرکت کرده‌اند.

□ بیماری التهاب روده بزرگ یا IBD

یکی از خواص مهم چای تقلیل التهاب بدن است. در یکی دو دهه اخیر ثابت گردید که علت اصلی بسیاری از بیماری‌ها و سرطان‌ها التهاب بافت‌های بدن است و در این‌صورت افرادی که هر روز مقداری چای مخصوصاً چای سبز مصرف می‌کنند کمتر به عارضه التهاب بدن دچار می‌گردند که یکی از آن‌ها IBD است که بیماری خسته‌کننده و مزاحمی است.

□ بیماری قند نوع دو

چای سبز متابولیسم یا سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و در نتیجه، باعث سوختن مواد

قندی، چربی‌ها و پروتئین‌ها در بدن می‌گردد که از بالا رفتن وزن بدن جلوگیری می‌کند. چای سبز ترشح انسولین را افزایش می‌دهد و عملکرد آن را تنظیم می‌نماید و به همین دلیل افرادی که چای سبز مصرف می‌کنند، کمتر به بیماری قند دچار می‌شوند.

□ بیماری‌های کبد

همان‌طوری که اشاره شد چای سبز از بروز و پیشرفت سرطان کبد جلوگیری می‌کند ولی مهمتر از همه این که ترکیبات چای سبز در درمان کبد چرب، کبدی که به ویروس هپاتیت آلوده گردیده یرقان و عوارضی دیگر نقش مهم دارد. کاتوچین موجود در چای سبز یکی از بهترین داروها برای بیماری‌ها و عوارض کبدی است.

□ وزن بدن

عصاره چای سبز که اخیراً به صورت کپسول در بازار وجود دارند، یکی از بهترین داروها برای از دست دادن وزن بدن می‌باشند. همان‌طور که اشاره گردید چای متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و علاوه بر خواص مختلف مربوط به سوخت و ساز به راحتی سبب کاهش وزن بدن می‌شود.

در مصرف چای سبز نباید زیاده‌روی نمود. مصرف بیشتر از ۵ فنجان چای سبز در روز توصیه نمی‌گرد، زیرا با وجود این که داروی موثری برای درمان بیماری‌های کبد است، اگر در مصرف آن زیاده‌روی گردد ممکن است به کبد آسیب برساند.

■ نقش کافئین در درمان خشک چشمی

دانشمندان ژاپنی طی بررسی جالبی بر روی ۷۸ نفر که به عارضه خشک چشمی دچار بودند معلوم ساختند که غذاهای کافئین دار در عملکرد چشم برای تولید اشک و جلوگیری از بروز عارضه خشک‌چشمی نقش مهمی دارد. فقط در آمریکا حدود ۴ میلیون نفر به عارضه خشک چشمی دچار هستند، زیرا غدد مخصوص اطراف چشم آن‌ها قادر نیستند اشک طبیعی ترشح نمایند. این عارضه باعث دردسرهای مهمی مانند مشکلات بینایی و درد و خارش چشم و غیره می‌شود.

در این مطالعه دو دسته از افراد تحت مطالعه بررسی گردیده‌اند. به گروه اول مقداری قهوه کافئین‌دار داده و دسته دیگر را از مصرف غذاهای کافئین‌دار دور نگه داشته‌اند، پس از مدت کوتاهی متوجه گردیدند که افرادی که کافئین مصرف می‌کردند، ۱۷ درصد تغییرات چشمگیری در بهبودی خشک‌چشمی داشته‌اند. هنوز چند و چون عملکرد کافئین در ترشح اشک چشم و در نتیجه بهبودی و سلامتی چشم معلوم نشده، به همین جهت مطالعات دقیق‌تری در آینده نتایج بهتری را در این رابطه نشان خواهند داد. در حال حاضر افرادی که به عارضه خشک چشمی دچار می‌باشند مجبورهستند که مرتباً از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده نمایند.

■ توت‌ها امکان بروز بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهند

افرادی که همیشه مقداری فلاوونویید به همراه رژیم غذایی روزانه مصرف می‌کنند، خیلی کمتر به بیماری پارکینسون دچار می‌شوند. فلاوونوییدها در

بسیاری از میوه جات خوش رنگ پر رنگ و بعضی از سبزیجات و همچنین در چای وجود دارند. در یک بررسی علمی برروی ۸۰۵ نفر مرد و زن معلوم گردیده که خوردن توت‌ها امکان بروز بیماری پارکینسون را تا حدود ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. مهمترین نوع فلاوونوییدی که در جلوگیری این بیماری نقش دارد، آنتوسیانین است که از قرار معلوم در توت‌ها مخصوصاً توت‌های خوش رنگ وجود دارد. به طور خلاصه باید گفت افرادی که به خوردن توت‌ها علاقه مند هستند و حد اقل هفته‌ای یک بار از آن‌ها تغذیه می‌کنند، ۲۵ درصد کمتر به بیماری پارکینسون دچار می‌گردند که رقم چشم گیری است.

■ یافته جدید و باور نکردنی

پژوهشگران دانشگاه ملی در استرالیا خبری را منتشر کرده‌اند که باورنکردنی است و آن این‌که بشر در ۴۲ هزار سال قبل قادر بوده، به صید ماهی پرداخته و قسمتی از غذای روزانه خود را تامین نماید. قبلاً دانشمندان گزارش کرده بودند که بشر از ۱۰ هزار سال قبل به فنون ماهی‌گیری آشنایی داشته ولی این بار طبق مدارک موجود که در ژورنال Science به چاپ رسیده، پژوهشگران استرالیایی و ژاپنی قلاب‌های ماهی‌گیری و استخوان‌های ماهیانی را در غاری در تیمور شرقی به دست آورده‌اند. در این یافته مهم استخوان‌های ۲۳ نوع از جانداران دریایی که توسط مردم اولیه صید و مصرف شده‌اند، شناسایی شده که در کنار قلاب‌های ماهی‌گیری باقی مانده‌اند. قدمت این قلاب‌ها به ۲۳ هزار سال قبل برمی‌گردد ولی استخوان‌های باقی‌مانده در غار مورد بحث ۴۲ هزار سال عمر دارند.

بشر از ۵۰ هزار سال قبل قادر بوده با وسایل اولیه اقیانوس‌ها را برای تامین غذا و مهاجرت و شناسایی دنیای دیگر زیر پا گذاشته و طبق مدارک موجود فاصله طولانی و خطرناکی را در دریاها طی نماید و این خود شاهد مهاجرت مردم از گوشه ای به گوشه دیگر دنیا در هزارها سال قبل می‌باشد. در این گزارش جالب توسط دانشمندان ژاپنی و استرالیایی اشاره گردیده که بشر از حدود ۲ میلیون سال قبل به خوردن ماهی عادت داشته، به همین جهت همیشه سعی داشته است به هر وسیله‌ای برای صید ماهی اقدام نماید که هنوز این روش‌ها و فنون اولیه صید ماهی به وضوح معلوم نیست. در موزه Nature شهر اتاوا وسایل اولیه صید ماهی که بسیار جالب می‌باشند، وجود دارند که گوشه ای از زندگی مردم قدیم و چگونگی تهیه غذا از دریا را نشان می‌دهد.