



گردآوری: شاد. دات. کام

<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=207084>



علاوه بر این، زمانی که یائسه می‌شوید در معرض خطر بیماری‌های جدی‌ای خواهید بود. تنها به این علت که دوست قدیمی شما (استروژن) که باعث زیبایی و جوان به نظر رسیدن شما می‌شد، ناپدید شده و شما را در وضعیت خطر ترک کرده است. به این ترتیب شما برای این که بدن‌تان را در برابر سرطان، بیماری‌های قلبی، پوست افتاده و شل افزایش وزن و گرگرفتگی‌ها محافظت کنید، لازم است که استروژن دریافتی خود را افزایش دهید. از آن‌جا که قرص‌های جایگزین هورمون می‌توانند همان اثر مخرب کمبود شدید استروژن

#### ■ افزایش استروژن با مواد غذایی

زنان دقیقاً در همان گیرودار یائسگی متوجه می‌شوند که کاهش استروژن با بدن‌شان چه می‌کند. وقتی که بدن شما درگیر این تغییرات زندگی شود و استروژن از دست بدهد، گرگرفتگی نوسانات وضع روحی روانی، خشکی و خارش پوست، خشکی و شکنندگی موها، چروک شدن پوست، سینه‌های شل و افتاده و افزایش وزن را تجربه خواهید کرد. این وضعیت می‌تواند در خانمی رخ دهد که یا درگیر یائسگی است و یا به سمت آن حرکت می‌کند.

را داشته باشند، شما نیازمند یافتن راه‌های دیگری برای دریافت استروژن فوق العاده سودمند و نجات‌بخش خواهید بود.

برای این که این استروژن سودمند را به بدن خود برگردانید می‌توانید به سادگی به نزدیک‌ترین فروشگاه مواد غذایی مراجعه کنید. بله درست متوجه شده‌اید. بسیاری از غذاها دارای خاصیت‌های شبیه استروژنی هستند. فیتواستروژن نامیده می‌شوند و به شما برای مقابله با گرگرفتگی‌های ناگهانی شبانه کمک می‌کنند.

شما قبلاً هم غذاهای زیادی خورده‌اید که حاوی استروژن بوده‌اند. آنچه اکنون برایتان توضیح داده می‌شود، دسته‌بندی غذاهای سرشار از استروژن و غذاهایی که مانع تولید استروژن می‌شوند، است. آنچه شما باید انجام دهید این است که غذای مناسب بخورید و مجدداً عالی به نظر برسید و احساس جوانی کنید.

دوران یائسگی برای هر زنی دوران مشکلی است اما برای این که حتی المقدور سالم و دور از بیماری باشید، لازم است که مقدار زیادی از غذاهای سرشار از استروژن میل کنید. در واقع، باید تلاش کنید روزانه ۳۰ تا ۵۰ میلی‌گرم استروژن طبیعی دریافت کنید.

#### ■ غذاهای سرشار از استروژن

میوه‌ها: سیب، خرما، آلو، گیلاس

سبزی‌ها: چغندر، هویج، گوجه‌فرنگی

سیب‌زمینی، زیتون، خیار، بادمجان، فلفل و کلم بروکلی

غلات: جو، جو دوسر، گندم، برنج

**دانه‌ها:** تخم بذر کتان، رازیانه، تخمه آفتاب‌گردان

یونجه

بذر کتان غذای فوق‌العاده‌ای برای تامین استروژن ضروری بدن در زمان قبل و بعد از یائسگی است. اگر بذر کتان روزانه مصرف شود از آن‌جا که دارای فیتواستروژن است بیماری‌های قلبی را نیز در حداقل نگه می‌دارد. بذر کتان همچنین باعث بهبود عملکرد کبد می‌شود و خشکی و خارش پوست شما را بهتر می‌کند و همین‌طور به شفاف شدن موهای شما و درمان آگزما و پسوریازیس کمک می‌کند.

**لوبیاها:** سویا، لپه، لوبیا چشم بلبلی

غذاهای شامل سویا گزینه خوبی هستند تا دوز روزانه استروژن شما را تامین کنند. فرآورده‌های سویای حاوی استروژن شامل اقلام زیر هستند: رشته فرنگی سویا، شیر سویا، توفو، ماست سویا پنیر سویا و آرد سویا.

سویا همچنین یک منبع عالی برای تامین کلسیم است. زمانی که درگیر یائسگی هستید و یا زمانی که با موفقیت از آن گذشته‌اید، به این ماده معدنی نیاز جدی دارید.

**گیاهان و ادویه‌ها:** سیر، جعفری، شنبدر، زنجبیل  
اویشن و پونه کوهی

#### ■ غذاهایی که مانع تولید استروژن می‌شوند

میوه‌ها: مرکبات، توت‌ها، انگورها، انجیرها، لیمو و آناناس

سبزی‌ها: کلم، لوبیای سبز، پیاز، کدو

دانه‌ها: ارزن، برنج سفید، آرد سفید و ...

ترجمه: ریحانه حمیدی فر، سایت تبیان

## ■ سویا از تعریق شبانه در خانم‌ها جلوگیری می‌کند

سه بررسی از سه مرکز تحقیقاتی مختلف نشان داد زنانی که بعد از یائسه شدن دو هورمون استروژن و پروژسترون را دریافت می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه، حملات و سکنه‌های قلبی قرار دارند.

بنابراین، پزشکان فقط برای زنانی که دچار گرگرفتگی شدید (احساس گرمای شدید) تعریق شبانه، اختلال‌های رفتاری، کاهش تمایل جنسی و پوکی استخوان هستند، این هورمون‌ها را تجویز می‌کنند. تزریق هورمون زنانه استروژن به این خانم‌ها، اختلال‌های ناشی از یائسگی و از جمله پوکی استخوان را کاهش می‌دهد، ولی خطر سرطان سینه، حملات و سکنه‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

زنان یائسه‌ای که استروژن دریافت می‌کنند، ۶۰ درصد کمتر دچار شکستگی میچ دست، ۴۰ درصد کمتر دچار شکستگی لگن و ۳۵ درصد کمتر دچار هر نوع شکستگی به غیر از ستون فقرات می‌شوند. فیتواستروژن‌های موجود در سویا، از نظر ساختمانی شبیه استروژن تولید شده در بدن است در نتیجه عوارض یائسگی را کاهش می‌دهد.

فیتواستروژن موجود در غذاهای گیاهی مثل سویا، عوارض خفیف تا متوسط ناشی از یائسگی را در خانم‌ها کاهش می‌دهد و از کاهش توده استخوانی جلوگیری می‌کند.

مطالعه جدیدی در ایتالیا نشان داد مقدار گرگرفتگی در خانم‌هایی که روزانه ۶۰ گرم پروتئین سویا (حاوی میلی‌گرم ایزوفلاوون) مصرف کرده

بودند، بعد از ۱۲ هفته ۴۵ درصد کاهش یافته بود. گرگرفتگی در خانم‌های آسیایی شایع نیست زیرا مردم ساکن در این کشورها، مقدار زیادی مواد غذایی گیاهی و از جمله سویا مصرف می‌کنند. به‌عنوان مثال، شیوع گرگرفتگی در خانم‌های ژاپنی خیلی کم است، طوری که در زبان ژاپنی‌ها لغتی برای توصیف این حالت ندارند.

در یک مطالعه، خانم‌های ژاپنی خیلی کمتر از زنان کانادایی دچار تعریق شبانه و گرگرفتگی بودند. مطالعه دیگری نشان داد، دفع ادراری ایزوفلاوون‌های ناشی از محصولات سویا در زنان ژاپنی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ برابر زنان آمریکایی و فنلاندی بود. در حقیقت، مصرف زیاد محصولات سویا در ژاپن باعث کاهش گرگرفتگی در زنان این کشور می‌شود.

استروژن موجود در غذاهای گیاهی مثل سویا برای زنانی که دچار عوارض خفیف تا متوسط ناشی از یائسگی هستند، مفید است و از کاهش توده استخوانی جلوگیری می‌کند.

مصرف روزانه ۴-۱ واحد سویا و محصولات آن، در کاهش عوارض یائسگی موثر است، ولی تحقیقات بیشتری در این زمینه باید انجام شود. نیره ولدخانی، کارشناس تغذیه تیبیان

## ■ آشنایی با ژله رویال؛ یکی از فرآورده‌های زنبور عسل

وقتی برای خرید عسل به برخی مراکز عرضه آن مراجعه می‌کنیم، در میان انواع و اقسام عسل‌های تک‌گل و چند گل با فرآورده‌هایی چون ژله رویال کرده گل، بره موم و ... مواجه می‌شویم. گاهی نیز

عسل‌هایی را می‌بینیم که با این فرآورده‌ها ترکیب شده و عرضه می‌شود، اما ژله رویال چگونه تهیه می‌شود و چه خاصیتی دارد؟

ژله رویال یک ماده غلیظ لیمویی یا کرم رنگ است که در آب حل شده و کمی کف تولید می‌کند. دارای خاصیت اسیدی است؛ pH آن ۴/۵ - ۳/۵ و وزن مخصوص آن حدود ۱/۱ است. از غدد سر زنبورهای کارگر ترشح می‌شود و تنها غذای اصلی ملکه زنبورها است. بد نیست بدانید زنبور کارگر و زنبور ملکه از نظر تخم اولیه هیچ تفاوتی با هم ندارند، اما به دلیل آن که ملکه به‌طور دائم از ژله رویال تغذیه می‌کند، ۴ تا ۶ سال طول عمر داشته و قدرت باروری بسیار بالایی دارد. این در حالی است که زنبور کارگر تنها ۵ تا ۶ هفته زنده است و توانایی جفت‌گیری و تولید مثل ندارد. تحقیقات نشان داده است عمر طولانی، قدرت تخم‌ریزی فوق‌العاده و جثه زیبا و بزرگ ملکه به دلیل خواص مغذی ژله رویالی است که مصرف می‌کند. این ژل سرشار از املاح معدنی و ویتامین‌های گروه B، E و هورمون‌های جنسی است. به همین دلیل است که مصرف آن توسط انسان با تنظیم و تعدیل هورمون‌های جنسی موجب تحریک تمایلات و فعالیت جنسی و افزایش ضریب باروری می‌شود و گاماگلوبین آن موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای درمان ضعف، لاغری و کم‌اشتهایی مفید و کاهنده موثر استرس و بی‌خوابی است.

محققان معتقدند که ژله رویال حاوی مواد پروتئینی است که در زیبایی و جوانی پوست بسیار موثر است و می‌تواند امراض عصبی را التیام بخشد. قابل توجه آن که این ژله به دلیل آنزیم‌ها و

هورمون‌های طبیعی، حساس به نور و اکسیژن هوا بوده و باید در جای خنک و تاریک نگهداری شود. ژله رویال در بازارهای جهانی به شکل مخلوط با آب، عسل، گرده و سایر مکمل‌های غذایی عرضه می‌شود. ژله رویال به شکل کپسول و یا آمپول‌های خوراکی در بازارهای اروپایی و آمریکا متداول است ولی در ایران فقط به شکل مخلوط با عسل و یا خالص عرضه می‌شود.

ژله رویال که به آن در فارسی شاه‌انگبین می‌گویند ماده‌ای است که به وسیله یک جفت غده مغزی زنبوران کارگر پرستار معمولاً در سنین ۲ تا ۱۲ روزگی ترشح شده و مورد استفاده ملکه در تمام طول عمر و نوزادان زنبور در مراحل اولیه رشد قرار می‌گیرد. ژله رویال در کرم‌های صورت و ماسک‌های پوستی به‌عنوان ماده محرک و ضدچروک و پیری بسیار به‌کار می‌رود و توصیه می‌شود که دو دوره درمانی در سال، یکی در پاییز و دیگری در بهار هر یک به مدت ۲۰ روز باشد. برای هر دوره یا به صورت خالص در بسته‌های ۱۰ گرمی و یا مخلوط با عسل که در ظرف‌های ۱۲۵ گرمی عسل مخلوط با ژله باید در این مدت مصرف شود. در مورد مخلوط با عسل بسته به نیاز بدن می‌توان مقدار ژله آن را تا ۹ گرم افزایش داد. متأسفانه، مجامع و ارگان‌های دارویی کشورمان شناختی از این ماده ندارند و گرایش و حرکت عملی نیز در جهت شناخت و استفاده دارویی از این ماده تا کنون انجام نشده است؛ و به علت عدم هماهنگی بین زنبورداران و مراکز بهداشتی، تولید در سطح بسیار پایینی است و میزان تقاضا نیز به تبعیت از آن بسیار محدود شده است.

### □ موارد استفاده از ژله رویال

یائستگی، ناتوانی جنسی، نازایی، خستگی مفرط، لک و چروک پوست، دیابت، تحریک سیستم دفاعی بدن، تعادل هورمونی، مبارزه با عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، عدم فعالیت غدد درون ریز، انسداد شریان‌ها، کلسترول بالا، فشار خون، آسم، کنترل وزن، استخوان‌های ضعیف یا شکستگی، کمبود رشد، عفونت مثانه، تورم، کم خونی، مشکلات کبدی، سرطان، انواع آرتریت کم حافظگی، سوء تغذیه، خستگی روحی، خستگی یا ضعف چشم‌ها، تقویت و نیروزایی زخم‌های داخلی و خارجی.

### □ طریقه مصرف ژله رویال زنبور عسل

**روش اول:** مصرف ژله رویال به صورت خالص که بهترین روش مصرف آن به این شکل از طریق زیر زبان قرار دادن مقدار کمی حدوداً ۰/۶ گرم است. یعنی مقدار معینی ژله رویال را در زیر زبان می‌گذارند و یا به صورت قطره قطره امولسیون از آن روی زبان می‌ریزند که امکان جذب سریع از طریق خون فراهم می‌شود. در این شکل مصرف باید به وزن شخص توجه کرد. یک میلی گرم ژله رویال برای واحد وزن (کیلوگرم) در روز توصیه می‌شود، که در صورت بسته بندی به شکل کپسول نیز می‌توان آن را در روزهای مشخص و در نوع کپسول‌های خاص مصرف کرد.

**روش دوم:** مخلوط با عسل، در این روش ۳ گرم ژله در ۱۲۵ گرم عسل مخلوط می‌شود. این عسل حدوداً ۱۸ ماه قابل نگهداری است، که هر روز صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری از این مخلوط را زیر زبان قرار داده تا با بزاق مخلوط

گردد. مصرف هر ۱۲۵ گرم عسل و ژله باید حدوداً ۱۰ روز طول بکشد.

### □ ژله رویال یا عسل سلطنتی

ژله رویال مورد استفاده ملکه در تمام طول عمر و نوزادان زنبور در مراحل اولیه رشد قرار می‌گیرد. علت اختلاف بین خوراک ملکه با زنبورهای کارگر و خواص ژله رویال موضوع اساسی مطالعات دویل وفر، پژوهشگر آلمانی است. وی در دنباله دیگر محققان آمریکایی با ۱۳ سال پشتکار تمام به جستجو پرداخت و به این نتیجه رسید که سر زیبایی و نیرومندی ملکه و عمر دراز ملکه و اختلاف طول عمر آن با سایر زنبوران در این ماده حیات بخش (شاهنگین) نهفته است.

حال درمی‌یابیم چرا دو زنبور که یکی از انگبین (عسل) و دیگری از شاه انگبین (ژله رویال) تغذیه می‌شوند، تفاوت طول عمر دارند. ژله رویال از نظر کیفی اساساً از دو ماده دزوکسی ریونوکلئیک اسید (DNA) و ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک) تشکیل شده است.

در سال ۱۹۶۴ Inoue and Inoue در مقاله‌ای که در این باره نوشته، بازار مصارف فروش این ماده را مورد بررسی قرار داد. در حدود سال ۱۹۶۲ میلادی ظاهراً زنبورداران نسبت به تولید و بازار فروش این ماده خیلی امیدوار بودند. بزرگ‌ترین مانع رواج ژله رویال، این بود که هیچ‌کس اعداد و ارقامی که ثابت کند این ماده اثر معالجه دارد، عرضه نکرده است. در ایتالیا ژله رویال به شکل‌های مختلف مخلوط با آب و الکل، ماده لیوفیلیزه، مخلوط یک درصد با عسل و به صورت آمپول عرضه می‌شود.

محققان معتقدند که ژله رویال حاوی مواد پروتئینی است که در زیبایی و جوانی پوست بسیار موثر است و می‌تواند امراض عصبی را التیام بخشد.

#### □ خواص شیمیایی ژله رویال

تجزیه شیمیایی ژله رویال نشان می‌دهد که این ماده دارای آب، پروتئین، چربی و مواد احیاکننده خاکستر و مقداری مواد مشخص نشده می‌باشد. این ماده دارای انواع ویتامین‌های گروه B، قندها استرول‌ها، تعدادی از اسیدهای چرب و آنتی‌بیوتیک است. شاه‌انگبین سرشار از هورمون‌های آمیزشی و ویتامین E است که فعالیت‌های آمیزشی را تحریک می‌کند.

طول عمر حشرات، موش‌ها، خوکچه‌های هندی و دیگر جانوران آزمایشگاهی که به جیره آن‌ها مقدار زیادی شاه‌انگبین افزوده شده است (مورو اوسمان، جانسون و دیگران) به اندازه یک سوم زیاد شده است؛ تخم‌گذاری مرغان افزایش یافته است و مرغان پیر تخم‌گذاری را از سر گرفته‌اند. آزمایش‌های باکتری‌شناسی نشان داده‌اند که شاه‌انگبین نه تنها کاملاً بدون میکروب است، بلکه دارای خواص باکتری‌کش نیز هست. از آن‌جا که شاه‌انگبین یک ماده غذایی است، این منطقی به نظر می‌رسد که حاوی مواد آنتی‌بیوتیک نیز باشد.

#### □ خواص درمانی ژله به‌طور خلاصه

- ۱ - میکروب‌کش و ضد عفونی کننده
- ۲ - تقویت کننده قوای جنسی (درمان سردمزاجی)
- ۳ - موثر در افزایش طول عمر
- ۴ - موثر در درمان بیماری‌های قلبی و عصبی
- ۵ - ترکیب آن با گرده و عسل جلوگیری کننده

پیری زودرس است.

۶ - محرک عمومی، تنظیم‌کننده متابولیسم تقویت کننده

۷ - ضد کم‌خونی، تنظیم‌کننده فشارخون نیروبخش و طراوت بخش.

۸ - پیشگیری از پیر شدن بافت‌های بدن خستگی‌های شدید و یائسگی.

فراوری: مریم مرادیان نیری، بخش تغذیه و آشپزی تیبان

#### ■ ۷ دلیل خوب برای این که بیش از پیش سیب بخورید

سیب برای قلب مفید است، به خوش اندام شدن شما کمک می‌کند، کلسترول و احتمال دیابت را کاهش می‌دهد، از سرطان پیشگیری می‌کند و غیره.

خلاصه این که سیب خواص باور نکردنی زیادی دارد. اگر به سلامتیتان اهمیت می‌دهید سیب را دریابید. برای آشنایی با گلچینی از خواص سیب مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

#### □ سیب همیار لاغری

سیب، کم کالری، سرشار از آب (۸۰ درصد) و فیبر می‌باشد و برای همین همیار لاغری شما است. در واقع، خاصیت لاغرکنندگی سیب مدیون وجود فیبری به نام پکتین است. این فیبر محلول باعث ایجاد سیری می‌شود. علاوه بر این، فیبر پکتین در زمان گوارش غذا جذب چربی‌ها و قندها را کاهش می‌دهد و باعث دفع بهتر می‌شود. برای همین تجمع چربی‌ها را کاهش می‌دهد.

متخصصان توصیه می‌کنند که سیب را قبل از غذا و به ویژه قبل از شام یا عصر میل کنید. در

این صورت سیب جایگزین شکلات، چیپس یا شیرینی‌هایی می‌شود که قصد خوردنشان را دارید. همچنین می‌توانید سیب را با دسرهای تان میل کنید. توجه داشته باشید که پوست سیب حاوی بیشترین میزان فیبر است. توصیه می‌کنیم سیب‌هایی که به‌طور طبیعی و در زمین‌های کشاورزی تولید می‌شوند را خریداری کرده و آن‌ها را با پوست میل کنید.

□ **سیب خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد**  
 سیب به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و به ویژه پلی‌فنول‌ها تأثیر مثبتی در برابر برخی از سرطان‌ها مثل سرطان ریه و کولورکتال دارد. نتایج یک پژوهش آلمانی که در سال ۲۰۰۸ روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شد، نشان می‌دهد مصرف روزانه آب سیب (بدون افزودن شکر و مواد نگهدارنده) یا مصرف یک یا چند عدد سیب در روز از ابتلا به سرطان کولورکتال یا سرطان ریه پیشگیری می‌کند. مصرف مرتب سیب در طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری‌های دستگاه تنفسی را کاهش می‌دهد.  
 □ **مصرف سیب میزان کلسترول را کاهش می‌دهد**  
 این خاصیت سیب به دلیل عملکرد فیبرها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن می‌باشد. اصلی‌ترین فیبر موجود در سیب یعنی پکتین در زمان گوارش غذا سرعت جذب چربی‌ها را کاهش می‌دهد. در واقع، فیبرها چربی‌ها را محبوس می‌کنند و باعث می‌شوند که این چربی‌ها دفع شوند.

بر اساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۹ در کشورمان انجام شده است، اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی فلاونوئیدهای موجود در سیب، میزان کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و از ابتلا به

بیماری‌های مربوط به کلسترول مانند آترواسکلروز پیشگیری به عمل می‌آورد. برای بهره‌مند شدن از این خاصیت سیب می‌توانید روزانه آب سیب بدون شکر و مواد نگهدارنده میل کنید و یا این که هر روز دو عدد سیب بخورید.

□ **سیب برای قلبتان مفید است**

سیب سرشار از پتاسیم است و سدیم کمی دارد برای همین با فشار خون بالا مقابله می‌کند. به عقیده متخصصان، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب و به ویژه پلی‌فنول‌ها و کوئرستین، جریان خون را بهتر کرده و رگ‌ها را در وضعیت بهتر و سالم‌تری نگه می‌دارند.

توجه داشته باشید که آنتی‌اکسیدان‌های سیب بیشتر در پوست آن وجود دارد. بنابراین، توصیه می‌کنیم که سیب را به‌طور کامل و با پوست بخورید.

برای سلامت قلبتان روزانه دو عدد سیب نوش جان کنید.

توجه داشته باشید که آب سیب نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان است. توصیه می‌کنیم به‌طور مرتب آب سیب طبیعی، بدون قند و مواد نگهدارنده میل کنید.

□ **سیب خطر ابتلا به آسم را کاهش می‌دهد**

مصرف مرتب سیب در طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری‌های دستگاه تنفسی را کاهش می‌دهد. سیب حاوی میزان قابل توجهی پلی‌فنول است که به همراه منیزیم و امگا ۳ جزو قوی‌ترین ضدالتهاب‌ها خواهند شد. این تأثیر ضدالتهابی سیب با آسیب‌های وارد شده به نای مقابله می‌کند. نتایج یک پژوهش هلندی که در سال ۲۰۰۷ انجام شد

سیب قرمز حاوی آنتوسیانین‌ها هستند که تأثیر کوئرستین را بالا می‌برند. این ترکیبات که در چای سبز، انار و زردچوبه نیز وجود دارند با سرطان مقابله می‌کنند.

ما سعی کردیم تنها گوشه‌ای از خواص سیب را عنوان کنیم. امیدواریم توانسته باشیم تشویقتان کنیم بیشتر سیب میل کنید.

فاطمه مهدی پور، بخش تغذیه و آشپزی تبیان

### ۷ دلیل خوب برای مصرف بیشتر دارچین

اگر با خستگی، کلسترول بالا، سرماخوردگی اختلال‌های خواب و غیره مواجه هستید، دارچین را دریابید.

این ادویه را که می‌توان در بیشتر غذاها و شیرینی‌جات استفاده کرد، برای سلامتی بی نظیر است.

در این مقاله ۷ دلیل خوب ارائه می‌دهیم که هر کدامش برای تشویق به مصرف بیشتر این ادویه کافی است، با ما همراه باشید.

#### ۱- دارچین برای مقابله با سرماخوردگی و گریپ خوب است

دارچین سرشار از «آلدیید سینامیک» است که یک آنتی‌باکتری، ضد ویروس و ضد انگل بسیار قوی محسوب می‌شود. این ادویه معطر سیستم ایمنی بدن را تحریک و تقویت می‌کند.

**روش مصرف:** یک قاشق چای‌خوری دارچین و دو عدد چوب میخک را در یک فنجان آب گرم بریزید. در ظرف را بپوشانید و اجازه دهید بجوشد. سپس از روی شعله برداشته و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. به این محلول آب نصف

نشان می‌دهد مصرف حداقل ۴ عدد سیب در هفته در دوران بارداری، خطر ابتلای نوزادان به آسم را به میزان ۳۷ درصد کاهش می‌دهد.

توجه داشته باشید که آنتی‌اکسیدان‌های سیب بیشتر در پوست آن وجود دارد. بنابراین، توصیه می‌کنیم که سیب را به‌طور کامل و با پوست بخورید.

#### □ سرکه سیب با دیابت مقابله می‌کند

بر اساس نتایج پژوهشی که محققان کشورمان در سال ۲۰۰۸ روی موش‌های آزمایشگاهی انجام دادند، سرکه سیب میزان کلسترول موش‌های دیابتی را کاهش می‌دهد و برای همین می‌تواند در کنترل مشکلات قلبی - عروقی ناشی از دیابت نوع دو نقش داشته باشد.

به عقیده محققان، سرکه سیب مانند سرکه‌های دیگر میزان گلوکز خون را کاهش می‌دهد. البته توجه داشته باشید که نمی‌شود سرکه سیب را به‌عنوان داروی ضد دیابت تجویز کرد. در واقع سرکه سیب در کنار ورزش و مراقبت‌های دیگر از ابتلا به دیابت پیشگیری می‌کند. این تأثیر سرکه سیب نیز مدیون آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهای موجود در سیب می‌باشد که سرعت جذب قند و چربی‌ها را کاهش می‌دهند. گفتنی است که محققان هم‌چنان روی تأثیر ضد دیابتی سرکه سیب در حال تحقیق و بررسی هستند.

#### □ سیب قرمز، سیب سبز، سیب زرد

باید بدانید که هر سیبی خواص خودش را دارد. توجه داشته باشید که وضعیت سیب نیز روی خواص آن تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال سیب‌های پخته شده ویتامین C خود را از دست می‌دهند.



لیموترش و ۱ قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید. هر روز یک تا دو بار از این محلول میل کنید تا سرماخوردگی تان درمان شود.

## ۲ - دارچین نفخ را از بین می‌برد

همان طور که گفتیم دارچین خواص ضد عفونی‌کنندگی دارد و برای همین از فلور روده محافظت می‌کند. دارچین گرفتگی عضلات معده و روده را برطرف می‌سازد و با نفخ مقابله کرده و اسهال را رفع می‌کند.

**روش مصرف:** ۱۵۰ میلی لیتر آب را روی ۱ قاشق چای خوری چوب دارچین خرد شده یا پودر دارچین ریخته و در ظرف را بگذارید. اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و هر روز ۳ مرتبه (بعد از غذا) از آن بنوشید. این کار را به مدت ۷ تا ۱۰ روز تکرار کنید. توجه داشته باشید که زیاده‌روی نکنید.

مصرف روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین به مدت ۴۰ روز، میزان قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به میزان ۱۸ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد.

## ۳ - دارچین انرژی‌زا است

دارچین روی جسم و روح ما تأثیر گذاشته انرژی‌مان را بالا می‌برد. برای همین اگر احساس خستگی و کسالت می‌کنید، به سراغ دارچین بروید.

**روش مصرف:** روی ۱۵۰ میلی گرم آب یک قاشق چای خوری پودر دارچین بریزید. در ظرف را گذاشته و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. زمانی که احساس خستگی فیزیکی می‌کنید، از این محلول بنوشید.

می‌توانید به مدت ۱۰ روز از این نوشیدنی دارچینی برای رفع احساس خستگی تان استفاده

کنید. اما توجه داشته باشید که میزان دارچین را بیشتر نکنید.

## ۴ - دارچین میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول را پایین می‌آورد

دارچین میزان قند خون را پایین می‌آورد و به همین دلیل میزان کلسترول خون و تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد. نتایج یک پژوهش پاکستانی نشان می‌دهد مصرف روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین به مدت ۴۰ روز میزان تری‌گلیسیرید را ۲۳ تا ۳۰ درصد و میزان LDL را به میزان ۷ تا ۲۷ درصد کاهش می‌دهد.

**روش مصرف:** روزانه یک قاشق چای خوری دارچین را به انواع غذاهای خود اضافه و میل کنید.

## ۵ - دارچین با پیری مقابله می‌کند

دارچین حاوی میزان قابل توجهی تانین است که قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد و به همین دلیل با رادیکال‌های آزادی که باعث پیری سلول‌ها می‌شود، مقابله می‌کند.

**روش مصرف:** روزانه ۱ قاشق چای خوری به غذاهای خود اضافه کنید. توجه داشته باشید که در مصرف دارچین نیز دچار افراط نشده و بیش از ۱ قاشق در روز از این ادویه استفاده نکنید.

نتایج یک پژوهش پاکستانی نشان می‌دهد مصرف روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین به مدت ۴۰ روز میزان تری‌گلیسیرید را ۲۳ تا ۳۰ درصد و میزان LDL را به میزان ۷ تا ۲۷ درصد کاهش می‌دهد.

**۶ - دارچین میزان هیپرگلیسمی را پایین می‌آورد**  
دارچین با افزایش هیپرگلیسمی بعد از صرف غذا مقابله می‌کند و به همین دلیل باعث می‌شود افراد دیابتی بعد از صرف غذا کمتر دچار مشکل

شوند.

نتایج یک پژوهش پاکستانی که در سال ۲۰۰۳ انجام گرفته است، نشان می‌دهد مصرف روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین به مدت ۴۰ روز میزان قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به میزان ۱۸ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد.

**روش مصرف:** روزانه ۱ قاشق چای خوری دارچین به غذاهای خود اضافه کنید.

#### ۷- دارچین اشتها را افزایش می‌دهد

دارچین تحریک کننده غدد بزاق و غشای مخاطی معده محسوب می‌شود. این ادویه معطر

تشکیل شده از یک ترکیب قوی به نام آلدیید سینامیک است که به‌طور طبیعی اشتها را افزایش می‌دهد.

**روش مصرف:** ۱ قاشق چای خوری دارچین را در ۱۵۰ میلی لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و هر روز دو مرتبه نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

این نوشیدنی برای زمانی که احساس بی‌اشتهایی می‌کنید، موثر است. توجه داشته باشید که مصرفتان بیش از میزانی که توصیه شده است نباشد.

فاطمه مهدی پور، بخش تغذیه و آشپزی تیبان

