

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

فرستنده: عنایت و همن

۱۲ اکتوبر ۲۰۱۳

اعجاز خوراکیها

وقتی حسابی اعصابتان به هم ریخته

کیله

زمانی که دیدید دکمه‌های لباس‌تان درست بسته نمی‌شوند، بروید سراغ کیله. تحقیقات نشان داده یک کیله متوسط ۱۰۵ کالری و فقط ۱۴ گرم قند دارد. همین مقدار شما را سیر کرده و قند خون را به شکل ملایمی بالا می‌برد. در ضمن همین کیله ۳۰ درصد ویتامین B6 مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. این ویتامین باعث می‌شود مقدار سروتونین تولید شده مغز اندکی افزایش یافته و توان مقابله با شرایط دشوار و اضطراب‌ها را در شما افزایش می‌دهد.

اگر می‌خواهید سنگ نسازید

زردآلود

هشت عدد زردآلودی خشک حاوی ۲ گرم فیبر و فقط ۳ میلی‌گرم سدیم و ۳۲۵ میلی‌گرم پتاسیم است که همه این‌ها کمک می‌کنند مواد معدنی در ادرار تجمع پیدا نکرده و از تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیم جلوگیری شود. این سنگ‌ها شایع‌ترین نوع سنگ‌های گرده (کلیه) هستند. برای در امان ماندن از سنگ گرده به‌خصوص اگر سابقه‌اش را دارید بقیه میان وعده‌ها را حذف کنید و برگه زردآلود بخورید.

اگر فشار خون‌تان بالاست

کشمش

۶۰ عدد کشمش تقریباً می‌شود یک مشت پر که حاوی یک گرم فیبر و ۲۱۲ میلی‌گرم پتاسیم است که هر دو برای کنترل فشار خون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه می‌شوند. مطالعات متعددی نشان داده که پلی‌فنل‌های موجود در مواد غذایی مشتق از خانواده انگور مثل همین کشمش و آب انگور در حفظ سلامت قلبی عروقی تأثیر بسزایی دارند از جمله کاهش فشار خون.

اگر از سروصدای معده رنج می‌برید

ماست

يك پياله و نيم ماست طبيعي (كمچرب/پروبيوتيك) غذا را به شكل مؤثری از دستگاه گوارش عبور می‌دهد. از سوی دیگر ماست‌های پروبیوتیک قابلیت هضم غذا به‌ویژه لبنیات و حبوبات را در روده‌ها بهبود می‌بخشند. همان‌طور که می‌دانید این غذاها عامل ایجاد گاز در دستگاه گوارشی هستند و در نتیجه با خوردن ماست از این مزاحمت دور می‌مانید.

اگر بیش از حد سرفه می‌کنید

عسل بخورید

در مطالعه‌ای که توسط دانشمندان امریکائی انجام گرفته، مشخص شد ۲ قاشق چای‌خوری عسل قهوه‌ای و غلیظ بسیار مؤثرتر از داروهای بدون نسخه ضدسرفه، شدت و دفعات سرفه‌های شدید را در کودکان کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل و عوامل ضد میکروبی موجود در آن التهاب بافت‌های گلو را کاهش داده و بیمار را آرام می‌کند. البته به شرطی که عسل واقعاً طبیعی باشد!

اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید

مرچ دلمه‌ای سرخ بخورید

مرچ دلمه‌ای سرخ غنی از ویتامین C است. مطالعات نشان داده، ویتامین C بهترین ماده برای مقابله با استرس‌هایی است که به واسطه رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شوند. از سوی دیگر ویتامین C در عین برطرف کردن خستگی، نقشی اساسی در سوخت و ساز آهن برعهده دارد که به بدن کمک می‌کند اکسیژن بیشتری وارد جریان خون شود. کمبود اکسیژن یکی از اصلی‌ترین دلایل خستگی و ضعف بدنی است.

اگر می‌ترسید سرطان معده بگیرید

کرم (کلم)

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ در دانشگاه جانزهاپکینز صورت گرفته نشان داده، یک ترکیب بسیار قدرتمند موجود در کرم به نام سولفورافان، هلیکوباکتر پیلوری (باکتری عامل زخم معده و روده) را پیش از ورود به دستگاه گوارش تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد و از کار می‌اندازد و حتی شاید در پیشگیری از ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش هم مؤثر باشد. یک پیاله پر از کرم ۳۴ کالری دارد و ۳ گرم فیبر و ۷۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند.

اگر مشکل سخت دارید

انجیر

۴ عدد انجیر خشک ۳ گرم فیبر دارد که باعث تنظیم حرکات روده بزرگ و دفع بهتر می‌شود. خوردن این میوه باعث پیشگیری از عود مجدد هموروئید می‌شود. همچنین این مقدار انجیر ۵ درصد پتاسیم و ۱۰ درصد منگنز مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

شکمت مشکل دارد؟

ریحان

مطالعات نشان داده، ماده کیمیائی اوژنول موجود در ریحان باعث از بین رفتن و پیشگیری دل درد، حالت تهوع، کرامپ‌های شکمی یا اسهال می‌شود. علت این موضوع از بین رفتن برخی از باکتری‌ها از جمله سالمونلا و لیستریا توسط اوژنول است. اوژنول یک ماده ضداسپاسم است که می‌تواند باعث بهبود کرامپ‌های شکمی شود. هر طور که دوست دارید ریحان را بخورید.

اگر نمی‌توانید بخوابید

فیل مرغ (بو قلمون)

حدود ۸۵ گرم گوشت فیل مرغ تقریباً حاوی کل تریپتوفان مورد نیاز روزانه بدن است. اسید آمینه تریپتوفان ماده‌ای ضروری است که باعث تولید سروتونین و ملاتونین می‌شود که هر دوی این‌ها باعث تنظیم خواب می‌شوند. مطالعات نشان داده افرادی که از بی‌خوابی یا کم‌خوابی رنج می‌برند دچار کمبود تریپتوفان هستند.

اگر می‌خواهید از کسالت دور شوید

ماهی تن

۸۵ گرم از ماهی تن کنسرو شده حاوی حدود ۸۰۰ میلی‌گرم امگا۳ است. محققان معتقدند، امگا۳ باعث رفع کسالت روحی و پیشگیری از اضطراب و بالارفتن روحیه می‌شود. اسیدهای چرب موجود در ماهی، توسط متخصصان تغذیه با عنوان درمانی مؤثر برای افسردگی توصیف شده است. خوردن ماهی تن با مقدار کمی نان تأثیر بهتری دارد چون کربوهیدرات موجود در نان، سروتونین خون را افزایش داده و باعث بهبود روحیه و دور شدن احساس کسالت می‌شود.

اگر همیشه از حالت تهوع ناراحتید

چای زنجبیلی