

بورس	انس طلا	مقال طلا	طلا ۱۸	سکه	دلار	یورو	نفت سبک	نفت برنت
۸۳,۰۱۱.۰	۱,۲۹۷.۹۰	۵,۲۴۶,۰۰۰	۱,۲۱۰,۸۹۰	۱۲,۲۳۱,۰۰۰	۳۸,۵۹۰	۴۶,۸۱۰	۴۷,۳۸	۵۱.۰۸۷
۱۲۶.۰ (۰.۱۵%)	۶.۱۰ (۰.۴۷%)	۶.۰۰۰ (۰.۱۱%)	۱۳۹۰ (۰.۱۱%)	۲۳.۰۰۰ (۰.۱۹%)	۰ (۰%)	۳۰ (۰.۰۶%)	۰.۴۹ (۱.۰۳%)	۰.۵۱ (۰.۹۸%)

سلامت

فواید رژیم های دوره ای

گیاه خواری برای سلامت

کلسترول را با گیاه خواری کنترل کنید



سیناپرس: پژوهش‌های جدید محققان نشان می‌دهد استفاده از رژیم‌های غذایی دوره ای مبتنی بر گیاه‌خواری در بیماران دارای چربی خون و کلسترول می‌تواند منجر به کاهش سطح کلسترول بد شده و خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکنه و مرگ ناگهانی را در آن‌ها کم کند.

امروزه بسیاری از مردم در جوامع مختلف از مشکلاتی مانند چربی خون و کلسترول رنج می‌برند که این موضوع به دلیل نوع زندگی و تغذیه و سبک غذایی مدرن ایجاد شده است. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد دنبال کردن رژیم غذایی مبتنی بر پایه گیاه‌خواری و استفاده ناچیز از گوشت می‌تواند به طور موثری کلسترول بد خون را کاهش دهد. بالا بودن کلسترول می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مختلفی از جمله عوارض قلبی و عروقی و زمینه ساز سکته شود.

محققان در پژوهش‌های اخیر خود دریافتند در صورت استفاده از رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری برای دوره زمانی معنی، در ترکیبات شیمیایی بدن تغییراتی اساسی ایجاد می‌شود که یکی از این تغییرات شامل کاهش میزان کلسترول خواهد بود. این تغییر و کاهش میزان کلسترول در رژیم‌های گیاه‌خواری در مقایسه با رژیم‌های هم‌چیز خواری به نسبت بیشتری دیده می‌شود.

گفتنی است پیش از این پژوهشگران دریافتند بودند استفاده از رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری می‌تواند تاثیرات مهم و سریعی مانند کاهش وزن و کم شدن فشار خون بالا را در بی داشته باشد.

در همین رابطه سوزان لوین (Susan LeVine) از پژوهشگران کمیته پزشکیان مسئول در شهر واشنگتن از ایالات متحده آمریکا اعلام کرد: « هدف اصلی ما از این مطالعات، شناسایی میزان کاهش خطر با بهره گیری از رژیم غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری به منظور کنترل چربی خون و سطح لیپید است. ما امیدواریم با استفاده از نتایج این تحقیقات به بیماری‌هایی که برای مدتی طولانی از رژیم‌های غذایی مبتنی بر گوشت‌خواری استفاده کرده اند، کمک کنیم تا از مزایای رژیم غذایی گیاه‌خواری بهره مند شده و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته و مرگ زودرس در آن‌ها کاهش پیدا کند.» کلسترول یکی از انواع چربی‌ها محسوب می‌شود که وجود میزانی معین از آن برای انجام شدن فعالیت‌های عادی بدن، حیاتی است. از سوی دیگر بالا بودن میزان کلسترول خوب یا HDL می‌تواند برای بدن مفید باشد اما نوع دیگری از کلسترول به نام LDL یا کلسترول بد نیز وجود دارد که بالا بودن آن خطرناک محسوب شده و می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی شود.

پژوهشگران به بیماران دارای چربی و کلسترول خون بالا توصیه می‌کنند تا با استفاده از رژیم‌های دوره ای مبتنی بر گیاه‌خواری که شامل مصرف میوه ها، سبزیجات، مغزها و غلات کامل بوده و دارای فیبر زیادی هستند، در کنار پروتئین‌های گیاهی مانند سویا سطح کلسترول و چربی خون خود را کنترل کنند. در این مطالعات پژوهشگران اقدام به بررسی و مطالعه ۴۹ مورد مختلف از بیماران و رژیم غذایی آن‌ها کرده و در نتیجه آن مشخص شد که با بهره گیری از رژیم غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری مجموع کلسترول خون افراد به میزان ۲۹.۲ mg/dL کاهش پیدا می‌کند. شرح کامل این پژوهش و نتایج به دست آمده از آن در آخرین شماره مجله تخصصی تغذیه یا Nutrition Reviews منتشر شده و در اختیار محققان قرار دارد.

فاطمه کردی

دانه کینوا یا خاویار گیاهی و خواص آن

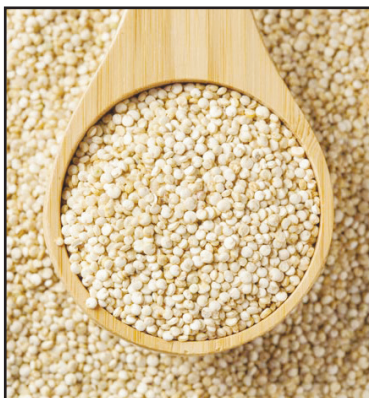
کینوا که معمولا به عنوان یک ماده‌غذایی فوق العاده از آن یاد می‌شود به خاطر وجود مزایای بسیار در میان افراد محبوب شده است. کینوا سرشار از پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. این ماده همچنین عاری از گلوتن است و برای افرادی که از رژیم غذایی فاقد گلوتن استفاده می‌کنند بیشتر توصیه می‌شود. کینوا اغلب به عنوان جایگزین برنج استفاده می‌شود و به عنوان یک دانه محسوب می‌گردد. غلاف زرد رنگ آن دانه‌ی گیاهی به نام **Chenopodium quinoa** است که بومی پرو بوده و با چغندر، برگ چغندر و اسفناج مرتبط است. کینوا زمانی که پخته می‌شود نرم و کرکی است و دارای طعم خوشمزه‌ای است. می‌توان از کینوا در ساخت آرد، غلات و غذاهای دیگری همچون پاستا و نان استفاده کرد. کینوا از پرو، بولیوی و شیلی می‌آید. این ماده در کوه‌های آند می‌روید و برای هزاران سال جزو غذاهای اصلی مردم بومی آن منطقه بوده است. کینوا تقریبا ۱۲۰ گونه و ۱۸۰۰ نوع دارد. دانه‌های آن می‌تواند سیاه، قرمز، سفید، بنفش، صورتی، زرد، خاکستری، نارنجی یا سبز باشد. با اینکه نوع سفید رنگ آن مزه بهتری دارد، کینوای قرمز رنگ مواد مغذی بیشتری دارد.

کینوا همونروم‌ها به تنظیم رشد گیاهان کمک می‌کند. برخی از انواع فیتوهورمون‌ها که به فیتواستروژن معروفاند، به عنوان درمانی برای نشانه‌ها و علائم یائسگی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند زیرا برخی از اوقات همانند استروژن در بدن عمل می‌کنند.

خواص کینوا:

کینوا یک پروتئین کامل؛ کینوا برای اینکه تنها گیاهی است که می‌تواند پروتئین کامل بدن را تامین کند و تمامی آمینواسیدهای مورد نیاز برای حفظ تادل سلامتی بدن را فراهم آورد بسیار مشهور است. آمینواسیدهای ضروری یکی از مواردی است که بدن نمی‌تواند خود آن را تولید کند و پروتئین کامل حاوی تمامی این آمینو اسیدهای ضروری است. بر اساس مؤسسه ملی نان استفاده کرد. کینوا از پرو، بولیوی و شیلی می‌آید. این ماده در کوه‌های آند می‌روید و برای هزاران سال جزو غذاهای اصلی مردم بومی آن منطقه بوده است. کینوا تقریبا ۱۲۰ گونه و ۱۸۰۰ نوع دارد. دانه‌های آن می‌تواند سیاه، قرمز، سفید، بنفش، صورتی، زرد، خاکستری، نارنجی یا سبز باشد. با اینکه نوع سفید رنگ آن مزه بهتری دارد، کینوای قرمز رنگ مواد مغذی بیشتری دارد.

مؤمن بر روی سلامتی بدن هستند. کلینیک مايو، اختلالات خود ایمنی همچون لوپوس و آرتریت روماتوئید، آسم، بیماری التهابی روده و بیماری کرون را به عنوان مشکلاتی که در آن التهاب مزمن نقش دارد لیست کرده است. برخی از مواردی که از التهاب مزمن تاثیر می‌پذیرند نیز ممکن است شامل بیماری قلبی-عروقی و سرطان باشد. کینوا و سایر غلات سبوس دار ممکن است به کاهش خطر ابتلا به این التهابات خطرناک کمک کند. این ماده می‌تواند به ترویج و افزایش میکروب‌های مفید روده کمک کند. این میکروبا برای جلوگیری از چاقی، التهاب و بیماری‌های دیگر بسیار مهم است. کینوا حاوی مواد مغذی ضد التهابی بسیاری همچون اسید فولیک، پلی ساکراید دیواره سلولی و مواد مغذی خانواده ویتامین E مانند گاما توکوفرول است.



مواد مغذی در کینوا:

کینوا منبع غنی و عالی از پروتئین، فیبر، آهن، مس، ویتامین و ویتامین B۱ است. این ماده همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم، فسفر، منگنز و فولات می‌باشد. منبع خوب بدان مناسبت که هر وعده غذایی از کینوا می‌تواند حداقل ده درصد از ارزش غذایی روزانه فرد را تامین کند، در حالیکه منبع عالی بدان مناسبت که هر وعده غذایی از کینوا می‌تواند حداقل بیست درصد از مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم آورد. مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۹ در مجله علم مواد غذایی و کشاورزی به چاپ رسید، اظهار داشت که ترکیب غیر عادی و استثنایی پروتئین، روغن، چربی، مواد معدنی، اسیدهای چرب، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها در کینوا، این ماده را به یک غذای مغذی تبدیل کرده است. این مقاله همچنین اشاره داشت که فیتوهورمون‌هایی که در کینوا یافت می‌شود برخلاف بیشتر گیاهان است.

کینوا عاری از گلوتن:

رژیم غذایی فاقد گلوتن برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک و عدم تحمل گلوتن شدید توصیه می‌شود. اگرچه جامعه دانشمندان هنوز در حال بحث بر روی مزایای رژیم غذایی فاقد گلوتن برای افرادسالم پخته شدن افزایش می‌یابد. بر اساس مطالعه‌ای که در Medical News Today تخمین می‌زند که تقریبا ۱۶ میلیون نفر از رژیم غذایی بدون گلوتن پیروی می‌کنند بدون اینکه مبتلا به این بیماری‌ها باشند. افرادی که از این نوع رژیم پیروی می‌کنند، ممکن است در دریافت تمامی مواد مغذی ضروری خود به مشکل بیفتند. مایوکلینیک، آهن، کلسیم، فیبر، ویتامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فولات را به عنوان مواد مغذی که در رژیم غذایی فاقد گلوتن وجود ندارد را لیست می‌کند. از آنجایی که کینوا به طور طبیعی فاقد

گلوتن است می‌تواند بهترین گزینه برای رژیم غذایی فاقد گلوتن باشد. بر اساس مطالعه‌ای که در دانشگاه کلیبیا انجام شده است، ارزش تغذیه‌ای این رژیم با افزودن موادی همچون کینوا و یا جوی دو سر بسیار بهبود می‌یابد. محصلاتی که از کینوا یا گندم سیاه ایجاد شده‌اند حاوی آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به محصولات بدون گلوتن دیگر هستند. پلی‌فول‌ها مواد شیمیایی هستند که از سلول‌ها و مواد شیمیایی بدن در مقابل آسیب‌های حاصل از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد اتم‌های فعالی هستند که باعث ایجاد آسیب به بافت‌های بدن می‌شوند.

پایین آوردن کلسترول خون با کینوا:

محتوای خوب فیبر در کینوا می‌تواند در پایین آوردن سطح کلسترول خون مفید باشد. فیبری که به هضم کمک می‌کند نیازمند اسیدهای صفراوی است که تقریبا از کلسترول ساخته شده‌اند. زمانی که سیستم گوارش شما بهبود می‌یابد، کبد کلسترول موجود در خون را برای ایجاد اسیدهای صفراوی بیرون می‌کشد بنابراین سطح کلسترول خون پایین می‌آید. مطالعه‌ای که در مجله غذاهای گیاهی برای تغذیه انسان به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که موش‌هایی که مقدار بسیار زیادی فروکتوز مصرف کرده‌اند و سپس با کینوا تغذیه شده‌اند، تا ۵۷ درصد سطح کلسترول بد خون کمتری داشته‌اند. در یک مطالعه دیگر بر روی تاثیر غلات سبوس دار بر روی بیمارانی که داروهای کاهش دهنده کلسترول مصرف می‌کردند، کار شده است. این مطالعه نشان می‌دهد که بیش از ۱۶ گرم از غلات سبوس دار همچون کینوا می‌تواند سطح کلسترول بد خون را کاهش دهد.

خواص کینوا برای سلامت قلب:

پایین آمدن سطح کلسترول خون به معنای داشتن یک قلب سالم است اما کینوا مزایای دیگری نیز برای قلب دارد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که کینوا دارای بسیاری از فلاونوئیدهاست که می‌تواند در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت کننده باشد. علاوه بر این کینوا، می‌تواند اسیدهای چرب تک غیر اشباعی را برای بدن فراهم کند. این اسیدهای چرب شامل اسید چرب امگا ۲ و آلفا لیونولیک اسید است. بیشتر غذاها زمانی که تحت فرایند اکسیداسیون قرار می‌گیرند اسیدهای چرب سالم خود را از دست می‌دهند اما مواد مغذی موجود در کینوا با جویشین، بخار دیندن و پخته شدن افزایش می‌یابد. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله تغذیه‌ی اروپایی منتشر شده است، کینوا دارای مزایای بسیاری برای سلامت قلبی-عروقی است. در این مطالعه محققان ایتالیایی دریافتند که کینوا سطح اسید چرب و تری گلیسرید کمتری نسبت به پاستاها و نان‌های عاری از گلوتن دیگر تولید می‌کند.

خاصیت کینوا در بهبود سیستم گوارش:

یک فنجان کینوای پخته شده حاوی ۲۱ درصد فیبر است و این موضوع برای روده و سیستم گوارش بسیار عالی است. کینوا همچنین از سایر غلات قابل هضم کینوا در رژیم غذایی: کینوا خیلی سرریز است از سایر غلات می‌پزد و پخت آن معمولاً بین ۱۲ الی ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. همین امر موجب می‌شود که کینوا به یک ماده غذایی عالی برای افرادی باشد که مشغله کاری زیادی دارند. همچنین برخی از غلات بعد از پخت خشک می‌شوند اما کینوا بعد از پخت نیز طراوت و خوشمزه‌گی خود را حفظ می‌کند. تمامی موارد ذکر شده به این مناسبت که کینوا باید در رژیم غذایی افراد قرار گیرد. شما می‌توانید کینوا را به روش‌های مختلفی همچون پوره ، اضافه کردن به سالاد یا مواد غذایی آماده کنید. کینوا برای غلیظ کردن سوپ یا خورشت بسیار عالی است. آرد کینوا می‌تواند در آشپزی فاقد گلوتن نیز مورد استفاده قرار گیرد.

منبع: مجله سلامت

غذاهای سالم، ارزان و مقوی



نخود تفت داده شده یک ماده سرشار از فیبر و پروتئین است. شما می‌توانید نخود را در روغن زیتون و با ادویه جات مورد علاقه خود تفت دهید.

۸.هویج:

هویج سرشار از فیبر است و منبع عالی از ویتامین A و بتاکاروتن می‌باشد. این مواد برای سلامت چشم و پوست بسیار ضروری است.

۹.نخم مرغ:

علاوه بر مصرف مواد غذایی گیاهی بهتر است از نخم مرغ نیز استفاده کنید. این ماده سرشار از پروتئین و لوئتین است.

۱۰.دانه ذرت بو داده:

شما می‌توانید ذرت را در منزل تهیه کنید. ذرت یک غلات سبوس دار محسوب می‌شود و کالری اندکی وارد بدن خواهد کرد.

۱۱.نخود فرنگی منجمد:

نخود فرنگی نیز همانند لوبیا جزو حبوبات محسوب می‌شود و دارای پروتئین و فیبر است.

نخود فرنگی منجمد برای نگهداری ایدئال است زیرا خراب نمی‌شود.

۱۲.بادام زمینی:

همه ما می‌دانیم که بادام زمینی منبع خوبی از چربی‌های مفید است. کنترل پروتئین این ماده بسیار آسان است.

۱۳.عدس خشک:

عدس منبع خوبی از پروتئین، پتاسیم و ویتامین C نیز هست.

علم

دندان‌های هومونالدی خبر ساز شد

کشف رژیم غذایی انسان باستانی

مینی دندان تخریب شده یک انسان باستانی نشان داده که رژیم غذایی این گونه بیشتر شامل اجسام سخت یا ریگ‌دار بوده است.

هومونالدی یک گونه منقرض شده از سرده انسان باستانی در آفریقای جنوبی است که انسان امروزی هم در همین گروه طبقه‌بندی می‌شود. هومونالدی را می‌توان حد فاصل یا پل بین انسان‌نماهای پیشرفته‌تر و نخستین‌های دوبا محسوب کرد. دانشمندان هومونالدی را نزدیک‌ترین خویشاوند به انسان مدرن می‌دانند، تا جایی که آن‌ها را گونه‌ای منقرض شده از انسان‌ها قلمداد کرده‌اند و تبار زوال‌یافته انسان مدرن دانسته‌اند.

فسیل‌های این گونه‌های انسان نما پیش از این در یک طرح بدن بسیار عجیب در یک غار در جنوب آفریقا کشف شده بود. این کشف در سال ۲۰۱۵ منتشر شد و شامل استخوان‌های فسیلی ۱۵ نفر از افراد مختلف بود که به نظر می‌رسد از نزدیکان مرتبط بوده‌اند. کشف بررسی بیشتر دندان‌های آن‌ها به کشف یافته‌های جالب‌تری در مورد رژیم غذایی این گونه منجر شده است.

یان تاول از دانشگاه جان مورس لیورپول در لندن و همکارانش معتقدند که هومونالدی‌ها به میزان بیشتری دارای دندان‌های تراشیده شده و شکسته نسبت به سایر گونه‌های انسان‌های اولیه هستند که در همین ناحیه از آفریقا زندگی می‌کردند. آسیب دندانی از این نوع از جویدن اجسام سختی مانند گیاهان غده‌ای زیرزمینی مغذی (سیب زمینی‌ها یا ترب ها) یا دانه‌های گیاهان و حتی شن ایجاد شده‌اند.

پیترا اونگر، پالئونترولوژیست دانشگاه آرنتراش می‌گوید: «تخریب شدید دندانی حاکی از رژیم غذایی عجیب هومونالدی‌ها است.» وی رهبری مطالعات میکروسکوپی بر روی دندان‌های هومونالدی‌ها را در اختیار دارد که ممکن است سرخشی در مورد تغذیه این گونه جدید ارائه کند. شن موجود در خاک می‌تواند بخش‌های زیرزمینی و مغذی گیاهان مانند غده‌ها و ریشه‌ها را پنهان کند. معمولاً خوردن این چیزها می‌تواند باعث ایجاد آسیب‌هایی شود که در دندان‌های هومونالدی‌ها دیده می‌شود. حیوانات زیادی نمی‌توانند به این گیاهان زیرزمینی دست پیدا کنند اما نخستی‌ها قادر به این کار هستند، به ویژه اگر از چوب برای کندن استفاده کنند. فسیل‌های هومونالدی ابتدا در اتاقک زیرزمینی دینالدی در آفریقای جنوبی و سپس در یک غار نزدیک آنجا شناسایی شدند. این فسیل‌ها متعلق به گونه‌هایی هستند که بین ۲۳۶ هزار و ۳۳۵ هزار سال قبل زندگی می‌کردندو بخش‌های پایینی بدن آن‌ها بزرگتر از انسان، دارای مغز کوچکتر و انگشتان خمیده برای بالا رفتن از درخت‌ها بوده است.

گروه تاول به بررسی ۱۲۶ دندان دائمی از ۱۵۶ نمونه کشف شده در اتاقک دینالدی پرداختند. این دندان‌ها متعلق به حداقل ۱۵ نفر بودند که ۱۲ مورد آن آسیب دیده بودند. شکستگی‌ها روی ۵۶ یا حدود ۴۴ درصد از دندان‌های هومونالدی اتاقک دینالدی وجود داشتند.

نیمی از این گونه دارای دو یا چند شکستگی دندانی بودند. نزدیک به ۵۴ درصد از دندان‌های مولر و ۴۴ درصد از پرمولرها در عقب دهان حداقل یک شکستگی داشتند. در دندان‌های جلویی نیز این درصد شکستگی‌ها شامل ۲۵ درصد برای دندان نیش و ۳۳ درصد برای دندان‌های پیشین بودند.

بررسی‌های بیشتر بر روی نخستی‌های زنده مانند بابون‌ها که بیشتر از گیاهان زیرزمینی و میوه‌های سخت‌پوست تغذیه می‌کنند، شباهت زیادی با هومونالدی‌ها نشان داده است. این حیوانات نیز حدود ۲۵ درصد شکستگی در دندان‌های خود دارند. این میزان در گوریل‌ها تنها ۱۱ درصد و در شامپانزه‌ها ۵ درصد است.

این یافته‌های جدید در مجله انسان شناسی فیزیکی به چاپ رسیده است.