

Top Ten Best Foods for Better Health**ده خوراکی برتر برای سلامتی بیشتر**

أمیر کوثری نیا

زهرا افوان صفایی

اهسان کوثری نیا

متخصصان تغذیه بر این باورند که غذا یک داروی طبیعی بوده و درمان بسیاری از مشکلات سلامتی ما مربوط به چیزی است که می خوریم. پژوهشگران خواص مربوط به هریک از خوراکیهایی که به نظر می رسد برای مقابله با بیماریهای خاصی موثراند، و برای برخورداری از یک رژیم غذایی سالم ضروری اند، را شناسایی کرده اند. البته باید اشاره کرد که دانش تغذیه هنوز در ابتدای شناخت مواد مغذی مختلف و نقش و تاثیر آنها در بدن است. در اینجا، ده مورد از خوراکیهای برتر که نقش به سزایی در سلامتی بدن دارند (به نقل از سایت enostos.net) معرفی شده اند. البته باید همواره این اصل طلایی در دانش تغذیه را به خاطر سپرد که برای برخورداری از تغذیه ای سالم و مناسب باید رژیم غذایی متنوع و متعادلی که سرشار از میوه جات و سبزیجات تازه اند مصرف نمود. این خوراکیهای برتر عبارتند از: روغن زیتون، سیر، ماهی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی یا اسفناج، کرفس، سویا، جو دو سر، مرکبات و ماست.

(۱) روغن زیتون – تحقیقات نشان داده که روغن زیتون مانع از بروز سرطان روده می شود. همچنین روغن زیتون سبب افزایش تعداد نوسازی سلولهای جداره روده می شود. روغن زیتون حاوی آنتی اکسیدانهایی مانند ویتامینهای E و K و پلی فنولها است که باعث بهبود سامانه دفاعی بدن و جلوگیری از پیری زودرس می شود. علت اینکه چرا روغن زیتون در مقایسه با دیگر روغنهای گیاهی سودمندتر است هنوز مشخص نیست. مطالعات نشان داده که ساکنین منطقه مدیترانه به دلیل مصرف بالای روغن زیتون کمتر به بیماریهای قلبی دچار می شوند. دلیل آن هم آن است که چربی روغن زیتون از نوع تک ناشباع (monounsaturated) است و از اکسید شدن کلسترول ممانعت می کند. ویتامین E موجود در روغن زیتون تاثیر مهمی در جلوگیری از پیری زودرس و اثرات آن بر پوست و استخوانها دارد. پژوهش انجام شده در دانشگاه ناپل نشان داده که رژیمهای غذایی غنی از روغن زیتون باعث کاهش میزان قند خون و کمک به بیماران دیابتی می شود. از آنجا که اسیدهای چرب در ساختار سلولها و سامانه عصبی نقش مهمی دارند، محققان مصرف دو قاشق روغن زیتون به همراه هر وعده غذایی را برای خانمهای باردار توصیه می کنند. مطالعات انجام شده نشان داده که مصرف روغن زیتون به دلیل برخورداری از چربی تک ناشباع یا اسیدهای چرب امگا-۳ نقش سودمندی در جلوگیری از سرطان سینه در خانمها دارد.

(۲) سیر – تحقیقات نوین انجام گرفته درباره سیر، باورهای کهن درباره تاثیر شفابخش این گیاه اعجازآمیز را تایید کرده است. سیر باعث کاهش فشار خون شده، گرم کُش بوده و از فساد امعایی و روده ای جلوگیری می کند. همچنین سیر ماده ای ضدعفونی برای از بین بردن انواع باکتریها بوده و در برخی از مناطق آن را به عنوان نوعی پنی سیلین می شناسند.

(۳) ماهی – ماهیها را می توان به دو گروه چرب و سفید دسته بندی کرد. روغن ماهیهای سفید در کبد آنها متمرکز شده، در حالیکه در ماهیهای چرب، روغن ماهی در سرتاسر بدن آن پراکنده است. مطالعات نشان می دهد که مصرف ماهیهای چرب تاثیر مثبتی بر سلامتی قلب دارد. نتایج این مطالعات نشان می دهد که دو اسید چرب با نامهای EPA (اسید ایکسپنتانویک) و DHA (اسید دکزاهگزانویک) موجود در ماهیهای چرب تاثیرات سودمندی بر روی قلب و گردش خون دارند. EPA و DHA دو جزء خانواده امگا-۳ از چربیهای تک ناشباع اند. این اسیدهای چرب به ترقیق خون، تنظیم فشار خون و کاهش التهابها کمک می کنند. ماهی حاوی پروتئین بوده و یکی از منابع کمیاب ید است که از بیماری گواتر جلوگیری می کند. ماهی غنی از سلنیوم (ماده معدنی آنتی اکسیدان و محافظ سلول) است. ماهیهای پخته شده با استخوان (مانند ماهیهای کنسرو شده) غنی از کلسیم و فسفر اند. ماهی منبع ویتامینهای A و D است که برای استخوانها و دندانهای سالم ضروری اند. مصرف روزانه ماهیها از ابتلا به سکتة جلوگیری می کند. مصرف منظم ماهیهای چرب تازه میزان مرگ و میر پس از نخستین حمله قلبی را کاهش می دهد. روغن ماهی درد مفاصل (آرتروز) را کاسته و عوارض التهابات پوستی را کاهش می دهد. ماهی برای سامانه عصبی بدن بسیار سودمند است. میگو نیز سرشار از کلسیم و ید بوده که برای عملکرد سالم غده تیروئید، مورد نیاز بدن می باشد.

(۴) گوجه فرنگی – گوجه فرنگی به عنوان یکی از خوراکیهای پیشرو در مبارزه با سرطان مطرح می باشد. مواد مغذی ارزشمند آن عبارتند از بتاکاروتن (که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود)، ویتامینهای E و C، پتاسیم و ماده ای به نام لیکوپن. تصور می شود که این مواد مانع از اثرات مخرب رادیکالهای آزاد (نوعی مولکولهای هرزه که باعث آسیب دیدن سلولها شده و عامل بیماریهای قلبی و سرطان اند) می باشند.

(۵) کلم بروکلی یا اسفناج – کلم بروکلی و یا اسفناج هردو منبع غنی از ویتامین C، بتاکاروتن و اسید فولیک اند و از جمله خوراکیهای مطرح در جلوگیری از سرطان به شمار می روند.

(۶) کرفس – محققان دریافته اند که ماده بوتیل فتالید موجود در کرفس باعث کاهش فشار خون شده و به تصفیه خون کمک می کند. به علاوه، پتاسیم موجود در کرفس باعث تنظیم ترشحات بدن می شود. کرفس منبع مواد ضد التهاب بوده که می تواند در کاهش درد مفاصل و جلوگیری از روماتیسم موثر باشد. تصور می شود که چای کرفس یک آرام بخش طبیعی باشد.

(۷) دانه سویا – تصور می شود که دانه سویا باعث کاهش چربیهای مضر خون که عامل بیماریهای قلبی است شود، فعالیت روده ها را منظم، سطح قند خون را پایدار و مانع از سرطان سینه شود. دانه سویا حاوی استروژن گیاهی بوده که می تواند در پیشگیری از سرطان سودمند باشد.

- ۸) جو دو سر - جو دو سر منبعی عالی برای کمک به کاهش فشار خون و قند خون به شمار می رود. فیبر (الیاف) انحلال پذیر موجود در جو دو سر مانع از تشکیل کلسترول می شود.
- ۹) ماست - باکتری لاکتوباسیل که در ماست زندگی می کند باعث متعادل شدن میزان باکتریها در سامانه گوارشی می شود. ماست باعث کاهش کلسترول، تقویت سامانه دفاعی بدن و پیشگیری از سرطان روده بزرگ می شود. ماست منبع غنی کلسیم و فسفر است که برای برخورداری از دندانها و استخوانهای محکم ضروری اند.
- ۱۰) مرکبات - مرکبات علاوه بر دارا بودن طعم گوارا، سرشار از ویتامین C، اسید فولیک و فیبر (الیاف) اند. مصرف آنها به عنوان خوراکیهای میان وعده یا دسر توصیه می شود.

References:

مراجع:

- 1- <http://www.enostos.net/food>
- 2- <http://www.glasbergen.com/images>

Selected Cartoons

کاریکاتورهای منتخب



"You'll see from my medical records that I was born six weeks premature. I've always been very good at completing projects ahead of schedule!"

شما از سوابق پزشکی بنده ملاحظه می کنید که من شش هفته زودتر از موعد به دنیا آمده ام. [این نشان می دهد که] من همیشه در اتمام پروژه ها جلوتر از برنامه بوده ام!



"If Robin Hood takes from the rich and gives it to the poor, then eventually everyone will be poor. Explain to me again why that makes him a hero?"

اگر رابین هود از ثروتمندان می گرفته و به فقرا می داده، که عاقبت همه فقیر می شدند. به من دوباره توضیح بده که چرا این مساله باعث قهرمان شدن او شده؟



"I shut my eyes when I need to remember one of my passwords. I have them tattooed inside my eyelids."

من هر وقت بخواهم یکی از کلمات رمز را به خاطر بیاورم چشمهایم را می بندم. چون من کلمات رمز را زیر پلکهایم فاکلوی کرده ام!



"I want a cell phone that also plays music... loud enough that I can't hear the nuisance who called me."

من یک موبایلی می خواهم که موزیک هم بنوازد، صدای موزیکش هم آنقدر بلند باشه که نتوانم صدای مزاحم تلفنی ام را بشنوم!



"Loyalty and enthusiasm are the two things I value most in an employee. You're hired!"

وفاداری و جرات دو ویژگی یک کارمند است که من ارزش زیادی برای آنها قایلیم. بنابراین، شما استخدام می شوید!



"You know we strongly discourage any sort of office romance. Someone heard you whisper 'I love you' to the coffee machine."

شما می دانید که ما هرگونه عاشقی در محیط اداری را قویاً ممنوع می کنیم. یک نفر شنیده که شما زیر لب به دستگاه قهوه ساز گفته اید: «دوستت دارم»!