

دانشتني ها

تقویت سیستم ایمنی با «بادام»

از جمله خواص و فواید «بادام» می توان به جلوگیری از بیماری های قلبی، تقویت سیستم ایمنی، مراقبت از پوست و مو، تنظیم فشار خون، جلوگیری از سرطان، کاهش وزن و.... اشاره کرد؛ در ادامه با بخشی از خواص و فواید بادام آشنا می شوید.

تقویت سلامت مغز

بادام سرشار از مواد مغذی است که برای تکامل و سلامت مغز انسان اهمیت دارد. مصرف بادام با افزایش سطح هوش ارتباط زیادی دارد و به همین خاطر از زمان های دور به عنوان یک خوراکی اصلی برای کودکان در حال رشد استفاده می شده است. این خشکبار از ریبوفلاوین و ال کارنیتین تشکیل شده است که از جمله مواد مغذی برای مغز هستند. بادام فعالیت های مغزی را افزایش می دهد، در ایجاد مسیرهای عصبی جدید نقش دارد و احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می دهد. مطالعات نشان می دهد که استفاده از بادام در رژیم غذایی، مثل روغن بادام، برای سلامت عمومی و عملکرد بهتر دستگاه عصبی مفید است. بعضی از مادران هر روز شیر بادام به کودکان خود می دهند. مصرف دو تا سه دانه بادام در روز کافی است.

تنظیم سطح کلسترول

مصرف مداوم بادام به افزایش سطح کلسترول خوب خون (HDL) کمک می کند و در کاهش کلسترول بد خون (LDL) موثر است.

بهبود سلامت استخوان

بادام منبع بی نظیری از ویتامین ها، موادمعدنی و مقدار زیادی فسفر است. فسفر تاثیر چشمگیری روی قدرت، دوام استخوان و دندان دارد و از بیماری های وابسته به سن مانند پوکی استخوان جلوگیری می کند.

جلوگیری از بیماری قلبی

جلوگیری از ابتلا به بیماری قلبی، یکی دیگر از خواص بادام برای سلامتی است. چربی های غیراشباع، پروتئین و پتاسیم موجود در بادام همگی به حفظ سلامت قلب کمک می کنند. ویتامین E یک آنتی اکسیدان موثر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد، در حالی که منیزیم موجود در بادام می تواند در جلوگیری از حمله قلبی موثر باشد. بعضی از ترکیبات موجود در بادام روی پروتئین واکنشی C تاثیر می گذارد؛ این پروتئین ها باعث التهاب خطرناک شریانی می شود. بادام همچنین منبع غنی از اسیدفولیک است. بنابراین به کاهش سطح هموسیستئین که عامل ایجاد پلاک چربی در رگ هاست، کمک می کند. علاوه بر این، فلاونوئید پوست بادام با ویتامین E ترکیب می شود و از آسیب دیواره رگ ها جلوگیری می کند. تحقیقات نشان می دهد که استفاده ی کوتاه مدت از رژیم بادام در مردان بین سنین ۲۰ تا ۷۰ سال سبب بهبود عملکرد عروقی می شود.

تقویت سیستم ایمنی

بدن انسان ترکیبات زیادی دارد که باعث حفظ سلامت کلی بدن و قلبیایی بودن محیط آن می شود. بادام منبع غنی از مواد قلبیایی است که برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن بسیار مناسب است که توانایی از بین بردن بیماری ها را بیشتر می کند. علاوه بر اینکه میزان مواد قلبیایی بادام بسیار بالاست، مقدار زیادی ویتامین E هم دارد که آنتی اکسیدانی خیلی قوی است. این آجیل همچنین رادیکال های آزاد خطرناک را از بین می برد. رادیکال های آزاد، بیماری های مزمن را در بدن تشدید می کند و می تواند برای بدن خطرناک باشد. ویتامین E که در بادام یافت می شود، در درمان بیماری های زیادی مثل سرطان و بیماری های قلبی تاثیر دارد. تحقیقات نشان می دهد افرادی که ویتامین E کافی دریافت می کنند، به میزان ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر از بقیه در معرض بیماری های قلبی قرار می گیرند.

مراقبت از پوست

خواص بادام برای مراقبت از پوست به خوبی شناخته شده است. معمولاً برای ماساژ نوزادان از روغن بادام استفاده می شود. شیر بادام به خاطر تاثیرات مثبتی که روی پوست دارد، معمولاً در بعضی از سوپ ها مصرف می شود.

کاهش التهاب

بادام 2 نوع اسید چرب بسیار مهم یعنی لینولئیک و لینولئیک اسید دارد. این اسیدهای چرب به کاهش التهابات موجود در بدن که افراد زیادی از آن رنج می برند، کمک می کند. اسید چرب همچنین به کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند و در سلامت پوست و موقش دارد. تمام این موارد نشان می دهد که این آجیل چقدر برای بدن مفید است.

تنظیم فشارخون

پتاسیم موجود در بادام به تنظیم فشار خون و کاهش سطح نمک کمک می کند و نوسان فشار خون را کنترل می کند. سایر مواد مغذی موجود در بادام هم باعث ایجاد تعادل لازم برای بدن می شود که می تواند از بیماری های بسیاری جلوگیری کند. تعادل ویتامین ها و موادمعدنی برای یک داشتن زندگی سالم ضروری است. اما اگر یکی از این عناصر نادیده گرفته شود، روی تمام بدن تاثیر می گذارد و می تواند سبب کم خونی، استرس و افزایش فشار خون شود.

افزایش تولید انرژی

وجود منیزیم، مس و ریبوفلاوین موجود در بادام به تولید انرژی و افزایش سرعت سوخت و ساز بدن کمک می کند. اگر در روز تحرک لازم را دارید، چند عدد از این خشکبار می تواند نیاز بدن شما را تامین کند؛ بدون اینکه نگران چربی و کالری آن باشید.

جلوگیری از سرطان

یکی از خواص بادام جلوگیری از سرطان است. بادام باعث عبور راحت غذا از لوله گوارش و در نتیجه پیشگیری از سرطان روده بزرگ (کولون) می شود.

جلوگیری از دیابت

بادام افزایش ناگهانی سطح گلوکز و انسولین بعداز مصرف وعده های غذایی را کاهش می دهد. ممکن است قند خون افراد مبتلا به دیابت با صرف هر وعده غذایی به میزان زیاد تغییر کند. این تغییرات برای بدن خطرناک است، مصرف بادام می تواند در جلوگیری از تغییرات خطرناک قند خون موثر باشد. بادام در تنظیم روند جذب گلوکز نقش دارد و فرایند جذب را راحت تر می کند.

خوراکی هایی برای تقویت بینایی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

چشم برای سلامتی خود به بعضی از موادمعدنی نیز نیاز دارد. برای مثال سلنیوم به جذب ویتامین E و ساخته شدن آنتی اکسیدان ها در بدن کمک می کند.



ویتامین E و مواد معدنی

بهترین منبع ویتامین E آجیل و روغن های گیاهی است. چشم برای سلامتی خود به بعضی از موادمعدنی نیز نیاز دارد. برای مثال سلنیوم به جذب ویتامین E و ساخته شدن آنتی اکسیدان ها در بدن کمک می کند. غذاهای دریایی از جمله مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد سلنیوم هستند.

ویتامین C و بیوفلاوونوئیدها

از مواد بسیار مفید برای بینایی ویتامین C است. بیوفلاوونوئیدها نیز مواد آنتی اکسیدانی هستند که علاوه بر کمک به اثر گذاری ویتامین C، خود نیز فوایدی دارد. مطالعات نشان داده اند که مقدار پر بالای ویتامین C می تواند با کاهش فشار چشم، مانع گلوکوم (آب سیاه) می شود.

ویتامین A و کاروتنوئیدها

ویتامین A آنتی اکسیدانی است که در مواد غذایی حیوانی مثل شیر و لبنیات، جگر، تخم مرغ، کره و مواد غذایی گیاهی حاوی کاروتنوئیدها وجود دارد. کاروتنوئیدها رنگ دانه های قرمز و زردی هستند که در گیاهان و حیوانات وجود دارند.

اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب ضروری شامل چربی های اشباع نشده امگا ۳ و امگا ۶ هستند. اسیدهای چرب ضروری در تکامل بینایی در نوزادان نقش دارند. کمبود این مواد (به ویژه امگا ۳) در بزرگسالان ممکن است سبب کاهش دید شود. بهترین منبع تامین امگا ۳ ماهی است.

انواع مواد غذایی برای داشتن چشمی سالم:

ویتامین A: روغن کبد ماهی، جگر و هویج _لوتئین و گزانتین: اسفناج و کلم
ویتامین C: فلفل دلمه ای، کلم، توت فرنگی و پرتقال _بیوفلاوونوئیدها: مرکبات و انگور
ویتامین E: تخمه آفتاب گردان، بادام و فندق _سلنیوم: آجیل و غذاهای دریایی
روی: جوانه گندم و آجیل

یادداشت

ضرورت «میان وعده» برای دانش آموزان



احمد درستی مطلق

فوق تخصص تغذیه

دانش آموزان شرایط جسمانی مختلفی دارند. نیازهای بدن هر یک با دیگری متفاوت است و این درست نیست که در مدت یکسال تحصیلی یک برنامه غذایی برای همه در نظر گرفته شود. اینکه در سال تحصیلی جاری برخی از مدارس تصمیم گرفته اند تا سلف غذای دانش آموزان را جمع کنند اتفاق اصلا بدی نیست، بلکه برعکس بسیار هم اتفاق خوبی است زیرا افراد برحسب شرایط جسمی نیازهای غذایی متفاوتی دارند و این می تواند به تنوع در مصرف دسته های غذایی کمک کند. برنامه غذایی باید در مسیر درست و ایجاد سلامتی و بالابردن سطح یادگیری در دانش آموزان باشد. یک دانش آموز چاق و دیگری لاغر است و یا دانش آموزی کوتاه قد و دیگری بسیار قدبلند است. همه این افراد دستور غذایی متفاوتی را باید رعایت کنند تا نیازهای بدنشان تامین شود. برای همین است که می گوئیم بهتر است به جای ارائه غذا در مدارس والدین غذای مورد نیاز فرزندانشان را تهیه کنند. این غذاها باید طوری انتخاب شوند که یادگیری در دانش آموزان را بالا ببرند. بسیاری از غذاها مخرب یادگیری هستند، تمرکز را از بین می برند و موجب بدحالی یا بی حالی دانش آموزان می شوند. پس باید در انتخاب نوع غذایی که در مدرسه مصرف می شود هوشمندانه عمل کنیم. اگر والدین اصول تهیه غذای سالم برای دانش آموزان را بدانند، می توانند در ساعاتی که فرزندشان در مدرسه است تمام نیازهای او را برطرف کنند. برای تامین غذای مورد نیاز دانش آموزان باید ابتدا به بحث ایمنی غذا و سپس تامین نیازهای بدن توجه کنند. والدین لازم است که در سال حداقل یکبار به متخصص تغذیه مراجعه کنند تا با توجه به شرایط کودک و نوجوان رژیم غذایی سالم برای آنها در نظر گرفته شود. تامین نیازهای غذایی متناسب با هر دانش آموز مهم است و تشخیص درست در این زمینه با مراجعه به متخصص تغذیه امکان پذیر می شود. والدین به هیچ عنوان از میان وعده ها غافل نشوند. سبب، هویج، ساقه کرفس، خیار و... و شیر و کیک خانگی می توانند یک میان وعده فوق العاده باشند. مغزیجاتی مانند بادام هم برای این گروه های سنی بسیار مفید و پرخاصیت است. اینکه بگوئیم دانش آموزان از دستور غذایی خاصی استفاده کنند، اصلا درست نیست. همین که تمام مواد غذایی را به اندازه و درست مصرف کنند کافی است و موجب می شود تا بدن مقاومی داشته باشند.

میوه ای که آلزایمر را دور می کند

اطلاعات و مرگ سلول ها هستند. با این حال، بیش از یکدهه است که محققان به پروتئین دیگری به نام تاو که در داخل سلول های مغز یافت می شود به عنوان عامل اصلی محتمل اشاره می کنند. ترکیب طبیعی موجود در توت فرنگی این قابلیت را دارد که برای بسیاری از بیماری های مرتبط با افزایش سن نقش پیشگیرانه داشته باشد، چرا که سرشار از آنتی اکسیدان است. توت فرنگی همچنین یک ضد التهاب قوی است. این مطالعه به بررسی مغز ۵۷۵ بیمار پرداخت.

محققان در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند: ترکیب موجود در توت فرنگی می تواند التهاب مغز را کاهش دهد و پیشرفت آلزایمر را متوقف کند. محققان اظهار کردند: بزرگسالانی که توت فرنگی می خوردن پروتئین تاو کمتری در مغز خود دارند. یکی از نشانه های ثبت شده آلزایمر، پلاک های چسبنده پروتئین آمیلوئید بتا است که در اطراف سلول های عصبی تشکیل می شوند. اغلب دانشمندان بر این باورند که آمیلوئیدها مسئول فروپاشی پردازش

«خرمالو» بخورید تا سرما نخورید

لیکوپن است. این 2 ویتامین شما را در برابر بیماری های قلبی و عروقی و برخی از سرطان ها ایمن می کند. خرمالو برای سلامتی چشم ها مفید است. بتاکاروتن موجود در خرمالو، جریان خون سلول های پوست را بیشتر می کند. ۱۰۰ گرم خرمالو حاوی ۶۰ تا ۷۰ کیلوکالری، 75.5 گرم آب، ۵.۹ گرم فیبر، ۲۲ گرم قند، ۷.۶ میلی گرم ویتامین C، ۱۰ میلی گرم پتاسیم، ۱۱ میلی گرم منیزیم و ۱۵ میلی گرم آهن است.

خرمالو یکی از بهترین میوه هایی است که در روزهای سرد سال خوردن آن توصیه می شود. خرمالو علاوه بر اینکه کم خونی را از بین می برد و چربی خون را کاهش می دهد، در فصل پاییز از سرما خوردگی و آنفلوآنزا هم پیشگیری می کند. خرمالو غنی از ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، و ویتامین B6 و همچنین فیبر غذایی، منگنز، مس، منیزیم، پتاسیم و فسفر است. خرمالو پیش ساز ویتامین A و همچنین حاوی

جدول کلمات متقاطع

۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱

عمودی

۱- کنایه از کار پرسود- زمزمه کننده ۲- مرکز خوزستان- لقب ابوعلی سینا ۳- گذشتن بر چیزی- کلاهخود- ازوسایل حمام- خوگرفتن ۴- صلیب- ازوسایل شیرینی پزی- بیهوده- از مهره های شطرنج ۵- خواهش- مهربانی- شمایی بیگانه- برنارکردن ۶- ظرف سیمی گداختن زغال- رستگاری ۷- فیلمی ازسامان مقدم- شامل شدن- همگی- کلاه درویشان ۸- از نشانه های جمع فارسی- تراویدن- مجروح- دشنام ۹- سرود- نمایش- دندان ناپایدار- از گناهان کبیره ۱۰- ماکیان- قطار تندرو ۱۱- آن را از بانک بخواهید- ادا و اطوار- سم- جنگ ۱۲- فرمان اتومبیل- باروهمدم- کامیون ارتشی- همدم نقل است ۱۳- شاعر تبریزی- سوره ۹۲ قرآن کریم- واحد مقاومت الکتریکی- بزرگ قبیله ۱۴- بازیگر «هم گناه» و «ساخت ایران» ۲- شیپور گوش میانی ۱۵- ضرب شمشیر- اثری از موریس مترلینگ

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

افقی

۱- به پایان نرسیده- نام یک مجموعه تلویزیونی با اجرای مهران مدیری ۲- ثلاثة آن در مصر است- کاخی در هندوستان ۳- جدید- صنعتی در ادبیات- همه دارند- نام ۴- واحد توان الکتریکی- اسب آذری- نخ ابریشم- امانتداران ۵- نیلگون- سوره ۲۶ قرآن کریم- بنده زر خرید- جشنواره فرانسه ۶- از پادشاهان سومری- نوعی کامیون ۷- بدوزشت- عید «رمضان»- مردم فرومایه- سیاستمدار ۸- طایفه چادر نشین- باغ حضرت فاطمه(س)- کشت و زرع- از دختران شعیب(ع) ۹- شکاف- حرف اول فارسی- قسمت ونصب- حرف دهن کجی ۱۰- آتشین- فیلمی از سیدنی لومت ۱۱- گل- بتونه- بازی نفس گیر!- تحمل و تاب- بخشنده ۱۲- آبراهو کانال- آگاهی و اطلاع- رودی در فرانسه- شبانه گاه ۱۳- نظاره رهنیکی- علت ها- گلی زیبا- گیره سر خانم ها ۱۴- ایالتی در آلمان- حیوان حیله گر ۱۵- رهاکننده- باغ تاریخی شیراز

حل جدول ۱۳۸۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۳	۱	۴	۲	۵	۳	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵