

### لیمو ترش کلکسیونی از خاصیت

با خواص شگفت انگیز لیموترش آشنا شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از سنجند، لیموترش حاوی ویتامین C وآنتی‌اکسیدان قوی است که علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد و رادیکال‌های آزاد در بدن از تشکیل سلول‌های سرطانی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.

لیموترش منبع خوبی از ویتامین B کمپلکس و پیش ساز ویتامین A می‌باشد. این ویتامین‌ها ایمنی بدن را افزایش می‌دهند.

**لیمو ترش مانع اسهال و استفراغ می‌شود**

مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار می‌شود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیمو یا مقداری آب لیمو را به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب‌دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب و تقویت نیروی بدن خواهد شد.

با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین C موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن میشود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف

پرتقال از نظر شیمیایی منبع غنی ویتامین C است و پوست آن

در بسیاری موارد حتی مغذی‌تر از خود آن است.

به گزارش ایسنا، مصرف زیاد پرتقال علاوه بر پیشگیری از سرطان معده، در پیشگیری از انواع دیگر سرطانها نیز مؤثر است.

سرطان مری در اشخاصی که پرتقال زیاد می‌خورند، ۵۰ درصد کمتر از اشخاصی است که آن را کمتر مصرف می‌کنند و یا اصلاً نمی‌خورند. همچنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پرتقال در پایین‌ترین حد قرار دارد.

محققان دریافته‌اند که پرتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت مدیون وجود پکتین یا ماده لیپافی پوست و ورقه‌های نازک مابین پره‌های پرتقال است.

در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت شریان‌ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال، توصیه می‌شود که پرتقال را با لایه سفید رنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پرتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید.

پیشگیری از عفونت‌های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد. دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامین C موجود در آن نمی‌دانند، بلکه معتقدند که ممکن است یک ترکیب ناشناخته ضد ویروسی نیز در عصاره پرتقال موجود باشد.

لازم است بدانید که یک لیوان آب پرتقال دارای ۱۲۰ میلی‌گرم ویتامین C، یعنی دوبرابر مقدار توصیه شده در روز است و علاوه بر آن دارای مقادیری کلسیم، بتاسیم، نیاسین و اسید فولیک است. آب پرتقال سرشار از الیاف (فیبر) است، به ویژه اگر با (Pulpe) یا گوشت میوه مصرف شود. آب پرتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامین C آن بیشتر حفظ خواهد شد.

### سلامت



مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

آبلیمو ضد کم خونی است و غلظت خون را از بین می‌برد.

مخلوط آبلیمو و گلیسرین به کیفیت ا به ۱۰ برای نرم کردن پوست و از بین بردن جوش،آکنه و آفتاب‌سوختگی‌های پوست بسیار مفید است. مصرف لیمو ترش در بارداری به کاهش حالت تهوع و جذب آهن در غذاها کمک میکند.

علاوه بر این همه خاصیت که در مورد این میوه ذکر شد ، لیموترش در سلامت قلب و عروق، در سلامت کبد ، کلیه و مجری ادراری، در بهبود رماتیسم و سیاتیک در سلامت دهان و دندان، در سلامت روان، و …..تأثیر بسزایی دارد.

**بهترین روش برای خوردن پوست لیمو**

اکنون بهترین شیوه برای خوردن لیمو ترش؛ ابتدا باید لیمو را در فریزر نگهدارید تا فریز شود. سپس آن‌ها را خرد یا زنده کنید. حال می‌توانید این تکه‌ها را در سالاد استفاده کنید و یا مستقیماً با مقداری شکر مخلوط کرده و میل بفرمایید. این بهترین شیوه است تا هم از مزه و هم از خواص مفید پوست لیمو بهره مند شوید.

## پرتقال کاهش دهنده کلسترول خون و پیشگیری

## کننده از عفونت‌های ویروسی است

از این طریق سموم بدن دفع می‌شود، در نتیجه انسان را با نشاط می‌سازد.

لازم به ذکر است، آن عده از بیماران آسمی، رماتیسمی و پوستی

که روزانه مقداری ترکیبات کورتون مصرف می‌کنند برای



در پرتقال، شرایط لازم را برای رشد ونمو استخوان‌ها و عاچ سازی به منظور استحکام دندان‌ها فراهم می‌کند؛ برای تقویت و رشد اطفال و نیز تأمین مواد لازم بدن، مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود.

مصرف پرتقال به دلیل این که حاوی مواد معدنی کافی به ویژه بتاسیم است، منجر به افزایش حجم ادرار در طول شبانه روز شده و

### اگر قصد فرزند دارشدن دارید این غذا ها را نخورید

باید با پزشک در میان گذاشته شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به برخی مواد غذایی که باعث تقویت قدرت باروری می‌شود اشاره کرد و گفت: مواد غذایی مثل نخودآب، مبرای هویج، حلوائ زردک، میگو، شیربادام باعث تقویت قبل از بارداری می‌شوند و بهتر است کسانی که قصد بچه دار شدن دارند از غذاهای سرد و ترش مثل غوره، ترشی و خیار، ربووس، میوه‌های ترش، دوغ کلم پرهیز کنند. همچنین غذاهای کنسروی و دارای مواد نگه دارنده مثل سوسیس، هات داگ، نوشابه، سس مایونز، چیپس پفک نباید مصرف کنند.

وی افزود: برخی سبزیجات و مواد غذایی تضعیف کننده بعضی از ارگانهای بدن هستند و قبل از بارداری پرهیز داده می‌شوند مثل تره، ترچه، شاهی، سیر و پیاز خام، شلغم و در بعضی موارد کلم و کرفس. همچنین غذاهای غلیظ مثل آش رشته لازیانه، الویه، حلیم، کله پاچه، گوشت گاو و شتر نباید مصرف شوند. رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: برخی مواد غذایی نیز در دوران بارداری ممنوعیت مصرف دارند؛ در حالی که برخی از آنها معمولاً به عنوان غذای روزانه و برخی به عنوان دمنوش مصرف می‌شوند. مثلا بهتر است که از زیاده روی در مصرف کنجد، نخود، سیر، زیتون نارس، زرشک، نارنج و لوبیا در سه ماهه اول بارداری پرهیز شود و دمنوش هایی مثل زیره، رازیانه، سیاه دانه، انیسون، آویشن، بذر کتان، بابونه و شوید چه به صورت دمنوش و چه به صورت ادویه افزودنی به غذا تنها با نظر پزشک استفاده شود.

تن ساز توضیح داد: برخی غذاها خون تولید می‌کنند که پیشنهاد میکنیم مصرف آنها پیش از بارداری و در دوران بارداری بیشتر شود مثل زرده تخم مرغ عسلی، کشمش، مویز، خرما، شیرگرم و عسل وی متذکر شد: حفظ آرامش، ورزش منظم و داشتن خواب کافی و به موقع نیز می‌تواند قدرت باروری را در افراد افزایش دهد.

تن ساز یادآور شد: اصلاح سبک زندگی و استفاده از طب ایرانی به بارداری طبیعی زوجین کمک زیادی خواهد کرد و حتی اگر منجر به بارداری طبیعی نشود، درصد موفقیت درمان ناباروری را بالا خواهد برد.



بهشتی با اشاره به اهمیت تدابیر قبل از بارداری،گفت: با توجه به افزایش سن بارداری و افزایش ناباروری و بارداری‌های نیازمند مراقبت، افزایش سقط و ناهنجاری‌های نوزادان بهتر است برای دلشتن یک بارداری کم خطر بررسی‌های قبل از بارداری را انجام دهیم.

وی افزود: بررسی‌های قبل از بارداری مورد تأکید طب رایج نیز هست که معمولاً در قالب گرفتن شرح حال، معاینات فیزیکی و انجام آزمایشات قبل از بارداری صورت می‌گیرد. در طب ایرانی علاوه بر این اقدامات مزاج شناسی نیز انجام شده و سبک زندگی و رژیم غذایی متناسب با آن تجویز می‌شود تا بارداری مناسبی را داشته باشند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با تأکید بر اینکه زوجین حتما یک بارداری برنامه ریزی شده را داشته باشند؛ ورزش منظم و متناسب با شرایط فردی، اصلاح تغذیه و کنترل هیجانانات روحی را از عوامل افزایش قدرت باروری دانست.

تن ساز با تأکید بر اینکه افرادی که اضافه وزن دارند لازم است قبل از بارداری وزن خود را کاهش دهند، گفت: اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا و دیابت بارداری که باعث سقط جنین می‌شود را افزایش دهد.

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص مصرف هرگونه دارویی توسط زوجین قبل از بارداری گفت: مصرف هر دارو، چه داروی گیاهی و یا شیمیایی قبل از بارداری

ممکن است به طور قابل توجهی کنترل قند خون را برای برخی افراد بهبود بخشد.البته

نه همه.این مطالعه نشان داد مصرف آووکادو، ارتباط قوی با کاهش گلوکز ناشتا و انسولین ناشتا و بروز کمتر دیابت نوع ۲ دارد.

محققان این مطالعه وجود یک نشانگر زستی مصرف آوو کادو را در برخی افراد شناسایی کردند که به طور قابل توجهی با کاهش گلوکز ناشتا و کاهش انسولین ناشتا

و همچنین کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ مرتبط بود.

متابولیت‌ها محصولات مولکولی کوچکی هستند که از واکنش‌های متابولیکی در سلول‌ها، بافت‌ها یا ارگانسیم‌ها به وجود می‌آیند.

نور خوزستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

### چاقی باعث آلزایمر

#### می‌شود؟



محققان در مرکز تحقیقات سرطان فرد هاجینسون در ایالات‌متحده، ارتباطی را بین چاقی و اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر کشف کردند.

به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان در مرکز تحقیقات سرطان فرد هاجینسون در ایالات‌متحده ارتباطی را بین چاقی و اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر کشف کردند. در این تحقیق از مگس میوه معمولی استفاده شد و نتایج نشان می‌دهد که رژیم غذایی با قند بالا، یکی از نشانه‌های چاقی موجب مقاومت به انسولین در مغز می‌شود که به نوبه خود توانایی حذف بافت مرده عصبی را کاهش می‌دهد و در نتیجه خطر تخریب عصبی را زیاد می‌کند.

این تحقیق بر درمان‌هایی که برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی طراحی شده‌اند، تأثیر خواهد گذاشت.

اگرچه چاقی به‌عنوان یک عامل خطرزا برای اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر و بیماری پارکینسون شناخته شده است، اما اینکه چگونه یکی به دیگری منجر می‌شود یک راز باقی مانده است.

تحقیق جدید روی پاسخ به این سوال با بهره‌گیری از شباهت بین انسان و مگس میوه متمرکز شد. محققان که پیش از این نشان داده بودند، رژیم غذایی با قند بالا منجر به مقاومت به انسولین در اندام‌های محیطی مگس‌ها می‌شود اکنون بر مغز آن‌ها متمرکز شدند. آنان به‌طور خاص سلول‌های گلیال را مورد بررسی قرار دادند، زیرا اختلال عملکرد میکروگلیال منجر به تحلیل عصبی می‌شود.

سطوح پروتئین فسفوانیوزیتید ۳-کیناز (PI۳k) نشان می‌دهد که یک سلول چقدر می‌تواند به انسولین پاسخ دهد.

محققان دریافتند که رژیم غذایی با قند بالا منجر به کاهش سطح PI۳k در سلول‌های گلیال می‌شود که نشان دهنده مقاومت به انسولین است.

آنان همچنین به مگس همسان میکروگلیا، به‌نام گلیا پوششی که وظیفه اصلی آن حذف بقایای عصبی مانند آکسون‌های در حال تخریب است، توجه کردند.

محققان مشاهده کردند که این گلیاها دارای سطوح پایینی از پروتئین درپیر هستند که نشان دهنده اختلال در عملکرد است. آزمایش‌های بیشتر نشان داد که کاهش مصنوعی سطوح PI۳k منجر به مقاومت به انسولین و سطوح پایین پروتئین درپیر در گلیاهای پوشاننده شده است. در نهایت، آنان نشان دادند که پس از آسیب رساندن به نوروں‌های بویایی، گلیا پوشش دهنده نمی‌تواند آکسون‌های تخریب‌شده مگس‌ها را در رژیم غذایی با قند بالا حذف کند. زیرا سطح پروتئین درپیر آن‌ها افزایش نمی‌یابد.

محققان با استفاده از مگس‌های میوه ثابت کردند که رژیم‌های غذایی با قند بالا باعث ایجاد مقاومت به انسولین در گلیا می‌شود و توانایی آن‌ها در پاکسازی بقایای عصبی را مختل می‌کند.

این تحقیق بینشی در مورد اینکه چگونه رژیم‌های محرک چاقی به‌طور بالقوه به افزایش خطر اختلالات عصبی کمک می‌کند، ارائه می‌کند.

لازم به‌ذکر است که پروتئین درپیر گیرنده‌ای است که در بیگانه‌خواری انواع سلول‌ها از جمله سلول‌های آپوپتوز، آکسون‌های بریده شده و کوتاه شده، دندرت‌های در حال تخریب، سلول‌های غدد بزاقی، سلول‌های زایا و باکتری‌ها نقش دارد.

#### یافته جدید تحقیقاتی

### حساسیت غذایی ریسک

### بیماری‌های قلبی عروقی را

### افزایش می‌دهد

محققان گزارش می‌دهند افرادی که حساسیت غذایی دارند به طور قابل توجهی بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، به گفته محققان، تغییرات در میکروبیوم روده ناشی از حساسیت غذایی می‌تواند بر سیستم قلبی عروقی فرد تأثیر بگذارد.آلرژی غذایی با حساسیت غذایی متفاوت است. آلرژی‌های غذایی بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد و حساسیت‌های غذایی دستگاه گوارش را درگیر می‌کنند.در یک مطالعه جدید

محققان گزارش کردند افرادی که به شیر گاو (عدم تحمل لاکتوز) و سایر آلرژن‌های غذایی رایج حساسیت غذایی دارند، ممکن است در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی باشند.

در این مطالعه، در مجموع ۵۳۷۴ شرکت کننده توسط محققان برای بیش از یک دهه پیگیری شدند تا تعیین شود آیا حساسیت‌های غذایی می‌تواند به بیماری‌های قلبی عروقی منجر شود یا خیر.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که برخی از آلرژی‌های غذایی با خطرات بالاتر بیماری قلبی مرتبط است، اما حساسیت‌های غذایی (عدم تحمل غذایی) قبلاً به‌عنوان عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی عروقی شناسایی نشده بود.

#### محققان پی بردند

### مصرف آوو کادو به کنترل قندخون دیابتی‌ها

### کمک می‌کند

تحقیقات اخیر به ارتباط بین مصرف آوو کادو و مدیریت بهتر قند خون پی برده است.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آوو کادو