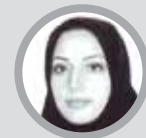


اعجاز خوراکی‌ها غذاهای فراویژه superfood



بلوبری: علاوه بر این که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند و کربوهیدرات‌های انرژی‌زا است، مزیت‌های دیگری هم دارد. در واقع، بلوبری حاوی ویتامین A، ویتامین C، فولات، پتاسیم، منیزیم و فیبر است. مطالعات محققان نشان می‌دهد که این مواد مغذی همراه با مواد شیمیایی گیاهی خاصی که در بلوبری وجود دارند و مسؤوول رنگ آن هستند، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و نشانه‌های افسردگی را از طریق متوقف کردن تجمع رادیکال‌های آزاد کاهش می‌دهند. این موضوع به بدن و ذهن افراد کمک می‌کند تا سریع‌تر آسیب‌های ناشی از استرس و آسیب‌های سلولی بهبود پیدا کنند.



عطیه رزازی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

مقدمه

احتمالاً تاکنون اصطلاح غذای فراویژه (superfood) را شنیده‌اید که برای مواد غذایی خاصی مثل برنج قهوه‌ای، اسفناج، ماست، گوجه فرنگی و... استفاده می‌شود؛ اما تا حالا فکر کرده‌اید که چرا به این غذاها فراویژه می‌گویند؟ این غذاها نه تنها حاوی مواد مغذی مهم و زیادی هستند، بلکه خاصیت‌هایی دارند که مستقیم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، التهاب بدن را کاهش می‌دهند، سلامت روان را بهبود می‌بخشند و نقش مؤثری در افزایش انرژی، استقامت بدن و طول عمر ایفا می‌کنند. مهم‌ترین غذاهای فراویژه عبارتند از:

جو و جو دو سر: یکی از کامل‌ترین غذاهای فراویژه هستند، چون مقادیر بالایی فیبر، پروتئین، پتاسیم، منیزیم و املاح مهم متعددی دارند. به نظر متخصصان، بهتر است که جو دو سر را در وعده صبحانه بخورید چون فیبری که دارد به آرامی هضم می‌شود و سطح قند خون را در تمام طول روز ثابت نگه می‌دارد. مطالعات گسترده و متعددی درباره جو دو سر انجام شده است که همگی نشان می‌دهند این ماده غذایی، کلسترول را کاهش می‌دهد و به همین دلیل است که این غذا به عنوان یکی از غذاهای سالم و مفید برای قلب شناخته می‌شود. در هر صورت اگر به جو دو سر علاقه ندارید، می‌توانید آن را همراه با ماست یا مقداری غلات صبحانه و شیر بخورید تا طعم آن را زیاد احساس نکنید.





بوقلمون: این نوع گوشت نه تنها حاوی مقادیر کمی چربی و مقادیر خوبی از پروتئین است، بلکه حاوی اسید آمینه تیروزین نیز هست که می تواند سطح دوپامین و نوراپی نفرین (ترکیبات شیمیایی موجود در مغز که شما را هوشیارتر و پر تمرکز نگاه می دارند) را افزایش دهد. در ضمن نگران خواب آور بودن بوقلمون به علت داشتن اسید آمینه تریپتوفان نباشید، زیرا مقدار این اسید آمینه در بوقلمون مشابه مرغ و ماهی است و نه بیشتر. در ضمن بوقلمون حاوی ویتامین های B۶ و B۱۲ نیز است که در بهبود بی خوابی و افسردگی و افزایش انرژی نقش دارند.

بادام: حاوی پروتئین، فیبر، کلسیم، پتاسیم، فسفر و ویتامین E است. همچنین بادام غنی از منیزیم هم هست که نقش کلیدی و مهمی در تبدیل قند به انرژی ایفا می کند. وقتی سطح منیزیم در بدن کاهش پیدا می کند، انرژی شما تخلیه می شود و در نهایت شما را با اختلال خواب و گرفتگی عضلات پا مواجه می کند.



ماهی سالمون: سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ (به خصوص DHA و EPA) است که خاصیت ضد التهابی بالایی دارند و سلامت قلب را بهبود می بخشد. در ضمن ماهی سالمون، منبع فوق العاده ای از پروتئین است و انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می کند که حداقل دو بار در هفته ماهی های چرب مثل سالمون بخورید. بررسی های محققان نشان می دهد که مصرف ماهی و اسیدهای چرب امگا ۳، نشانه های افسردگی را کاهش می دهد و باعث بهبود عملکرد شناختی انسان ها می شود. از طرف دیگر، ماهی سالمون این توانایی را دارد که انرژی را افزایش دهد و این تأثیر را از طریق افزایش متابولیسم انجام می دهد مثل استفاده کارآمدتر از اکسیژن در طول ورزش.



آووکادو: این میوه منبع خوبی از چربی های مفید و غنی از فیبر، پتاسیم، ویتامین های A، E و فولات است. همچنین منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ با منشأ گیاهی (آلفا لینولنیک اسید) است که جنبه های متابولیکی سلامت قلب را شامل سطح ریسک فاکتورهای اکسیداتیو، سطح چربی های خون و مارک های التهابی (مثل هموسیستئین) بهبود می بخشد.

سبزی خرفه

مریم محمدی

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهید بلندیان
دانشگاه علوم پزشکی قزوین



سپیده مهدیخانی

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت شهید بلندیان
دانشگاه علوم پزشکی قزوین



مقدمه

خرفه (Purslane) گیاهی است با ریشه اصلی و ساقه رونده که طول آن ممکن است به بیش از ۲۰ سانتیمتر هم برسد. برگ‌ها فاقد دم‌برگ، دارای ۴ تا ۶ گلبرگ و به رنگ سبز روشن است. ساقه گوشتی به رنگ قرمز ارغوانی دارد. گل‌های آن به رنگ زرد و دانه‌های زیاد آن سیاه و براق و سفت است. به طور عمده گیاه و افشردانه‌ها مصرف می‌شوند. خرفه یک گیاه علفی، شیردار، یکساله و جهانی است. بعضی‌ها آن را به خاطر روند رشدش به عنوان علف هرز در نظر می‌گیرند ولی کشف‌های مهمی در مورد این گیاه دارویی انجام شده که توسط سازمان بهداشت جهانی لقب اکسیر جهانی (Global panacea) به آن داده شده است. امام صادق (ع) نیز می‌فرمایند: «بر روی زمین سبزی خوردنی شریف‌تر از آن نیست و سبزی خوردنی حضرت فاطمه (س) است».



عدس: عدس‌ها منبع خوبی از پروتئین، کم چربی، فیبر، آهن، پتاسیم، روی و فولات به شمار می‌روند. در ضمن عدس‌ها منبع خوبی از سلنیوم هم هستند که این ماده معدنی می‌تواند به شکل طبیعی باعث تقویت خلق و خوی انسان‌ها شود. مطالعات نشان داده‌اند که کاهش سطح سلنیوم در بدن با خلق و خوی ضعیف و کاهش سطح انرژی در بدن همراه است. از طرف دیگر، فیبری که در عدس وجود دارد، قند خون را پایدار نگه می‌دارد.

کلم پیچ: این سبزی برگ سبز، سرشار از ویتامین C، ویتامین A، کلسیم، آهن و پتاسیم است. از طرف دیگر این سبزی منبع جامد پروتئین و فیبر محسوب می‌شود، در حالی که کالری خیلی پایینی دارد. نکته دیگر این است که کلم پیچ، حاوی ترکیبات گیاهی به نام فلاونوئید است که خواص مشابه آنتی‌اکسیدان دارد.

منابع

<http://www.behsite.ir>
www.rodalewellness.com



کاربرد خرفه

کاربرد خرفه به عنوان گیاه دارویی به ۲۰۰۰ سال پیش برمی گردد و قبل از این زمان هم به عنوان غذا مصرف می شده است. خرفه قسمتی از رژیم غذایی بومی های استرالیایی به شکل سالاد سبزیجات بود. چینی ها و انگلیسی و ایتالیایی ها نیز از خرفه در سالادها استفاده می کردند. در بسیاری از کشورها، از قبیل کشورهای عربی همسایه، این گیاه دارویی را به عنوان سبزی خوراکی در سبزی فروشی ها به فروش می رسانند و از شیر خرفه یا له شده برگ ها و ساقه آن به صورت موضعی برای رفع درد، تورم و التیام زخم های سوختگی، کاهش تورم و آبسه ها، گزیدگی نیش حشرات و عقرب گزیدگی استفاده می شود. خرفه در طب سنتی به عنوان تب بر، ضد عفونی کننده، ضد اسکوربوت (بیماری ناشی از کمبود ویتامین C)، ضد اسپاسم، مدر و ضد کرم استفاده می شود.

خرفه منبعی غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع، بخصوص امگا ۳ است. حدود ۷۰ درصد اسیدهای چرب تشکیل دهنده روغن آن غیر اشباع بوده و حدود

۵۰ درصد آن را تنها اسید چرب امگا ۳ تشکیل می دهد. خرفه به عنوان منبع غنی اسید چرب امگا ۳ می تواند در تقویت سیستم ایمنی و سطوح کلسترول و تری گلیسرید و کاهش فشار خون اثر سودمندی داشته باشد.

علاوه بر وجود امگا ۳ در قسمت رویشی آن، مواد معدنی مثل منیزیم، پتاسیم، کلسیم و همچنین ویتامین ث (۱۶ میلی گرم در ۱۰۰ گرم ماده تر) به مقدار زیاد در بافت های آن وجود دارد. غنی بودن از اکسیدان ها (رنگ قرمز ساقه) از دیگر مزیت های این گیاه است. خرفه سرشار از بتاکاروتن پیش ساز ویتامین آ، B۱ و B۲ نیز هست. خرفه بالاترین میزان پیش ساز ویتامین آ را در بین گیاهان برگی شکل دارد. از خواص درمانی گیاه خرفه می توان به مدربودن، خواب آور ضعیف، افزایش دهنده انعقاد خون، درمان اسهال آمیبی، درمان مشکلات و التهابات دستگاه گوارشی، دارای اثر ضدقارچی، قسمت فنی گیاه دارای اثر ضد میکروبی، مفید برای آثار پوستی مثل آکنه، پسوریازیس، آفتاب سوختگی، ضمد برای کمردرد و قاعدگی دردناک و به عنوان منبع اسید گاما-لینولئیک نام برد. از نظر سم شناسی خرفه ایمن است و می شود مانند سبزی خورده شود.

موارد منع مصرف

در طول مدت بارداری بهتر است از مصرف آن خودداری شود. همچنین در بعضی منابع نیز به علت داشتن اسید اگزالیک بیان شده است که در کسانی که بیماری های گوارشی دارند یا مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند با احتیاط مصرف شود.

منابع

- * M. K. Uddin, A. S. Juraimi, M. E. Ali, and M. R. Ismail, "Evaluation of antioxidant properties and mineral composition of *Portulaca oleracea* (L.) at different growth stages," *International Journal Molecule Science*, vol. 13, pp. 10257–10267, 2012
- * Carvalho, Isabel S. Teixeira, Monica Brodelius, Maria, Effect of Salt Stress on Purslane and Potential Health Benefits: Oxalic Acid and Fatty Acids Profile, 2009 The Proceedings of the International Plant Nutrition Colloquium XVI
- * A. P. Simopoulos, D.-X. Tan, L. C. Manchester, and R. J. Reiter, "Purslane: a plant source of omega-3 fatty acids and melatonin," *Journal of Pineal Research*, vol. 39, no. 3, pp. 331–332, 2005
- * Mohamed and A. S. Hussein, "Chemical composition of purslane (*Portulaca oleracea*)," *Plant Foods for Human Nutrition*, vol. 45, no. 1, pp. 1–9, 1994

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰) . کد موضوع ۹۸۳۳ . پیامک ۳۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱ . نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله . مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۸۳۳)