

گفتارهای سلامت و تغذیه



ترجمه و تدوین: احسان کوثری نیا

در این کتاب یکسری از مقالات و نوشته هایی در حوزه های مختلف سلامت و تغذیه که از منابع گوناگون ترجمه و تدوین شده، گردآوری شده است. این نوشتارها سعی شده با زبانی ساده و قابل فهم برای عموم افراد نگاشته شود و در عین حال از منابع معتبر علمی و آخرین دستاوردهای پژوهشی در سطح بین الملل اخذ شده است. مطالب این کتاب برای علاقمندان حوزه سلامت، دانشجویان رشته های پزشکی، و کلیه مخاطبانی که به دنبال افزایش اطلاعات عمومی خود در زمینه های علمی بهداشتی، پزشکی، و تغذیه هستند، سودمند خواهد بود. منابع و مراجع هر نوشتار در پایان آن آمده است.

فهرست مطالب

۴	ورزشهای ایروبیک و آنروبیک
۶	آنتی اکسیدانها و پیشگیری از سرطان
۸	سیب و ویژگیهای شفا بخش آن
۱۰	حرکات کششی پشت میز
۱۲	آزمونی درباره ورزش و فعالیتهای بدنی
۱۵	خواص میوه ها
۱۸	خطرات مواد شیمیایی (مواد آرایشی، شوینده ها و خوراکیها)
۲۳	خواص بهداشتی خوراکیها
۳۰	خوش تیپ بودن می تواند خطرناک باشد
۳۳	پزشکی ورزشی و توسعه داروهای تقویت عملکرد
۳۸	ده خوراکی برتر برای سلامتی بیشتر
۴۱	خواص سبزیجات
۴۴	ده نکته برتر برای کاهش وزن موفق

ورزشهای ایروبیکی و آنروبیکی

درباره ورزشهای ایروبیکی (هوازی) و تاثیر آنها بر بهبود سلامت، کاهش احتمال ابتلا به بیماریها، و کنترل وزن مطالب زیادی گفته شده است. اما در مورد نوع دیگر ورزشهای سودمند برای سلامتی بدن به نام ورزشهای آنروبیکی کمتر صحبت به میان آمده است. واژه ایروبیکی (هوازی) به معنی «با اکسیژن» و آنروبیکی (ناهوازی) به معنی «بدون اکسیژن» است. ورزش آنروبیکی به فعالیتهای بدنی قوی و کوتاه مدت گفته شده که طی آن نیاز بدن به اکسیژن بیشتر از میزان اکسیژن موجود است. در ورزش آنروبیکی از منابع انرژی ذخیره شده در ماهیچه ها استفاده شده و برخلاف ورزشهای ایروبیکی به اکسیژن (هوا) وابسته نیست. مثالهایی از ورزشهای ایروبیکی عبارتند از پیاده روی، دویدن آرام، شنا، دوچرخه سواری آرام، اسکی، قایقرانی و ... نمونه هایی از ورزشهای آنروبیکی نیز عبارتند از: وزنه برداری، بدنسازی، انواع ورزشهای دویدنی سریع (مانند دومیدانی، دوچرخه سواری و ...)، طناب زنی، کوهنوردی و غیره.

مزایای ورزشهای ایروبیکی عبارتند از: (۱) کاهش چربیهای بدن و تناسب و زیبایی اندام، (۲) بهبود گردش خون و تنظیم فشار مناسب آن، (۳) افزایش ظرفیت ریه ها و تقویت عضلات مربوط به تنفس، (۴) تقویت قلب و افزایش بازدهی پمپاژ آن و کاهش تعداد ضربانهای قلب در حالت استراحت بدن، (۵) افزایش تعداد سلولهای قرمز خون که اکسیژن را به سرتاسر بدن می رسانند، (۶) کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی. (۷) با انجام ورزش ایروبیکی هورمونی به نام اندورفین در مغز ترشح می شود که باعث احساس شادابی در فرد می شود.

در ورزش آنروبیکی ماهیچه های بدن طی مدت کوتاهی تحت نیروی بالایی قرار می گیرند. این پدیده موجب بروز مزایای زیر می شود: (۱) افزایش قدرت و سرعت عضلات و ماهیچه ها، (۲) تقویت استحکام استخوانها، (۳) کاهش ضعف عضلات در اثر پیری، (۴) افزایش حجم اکسیژن مصرفی طی ورزش که موجب بهبود سلامتی قلب می شود. (۵) افزایش ظرفیت مقاومت در برابر انباشتگی مواد زاید (مانند اسید لاکتیک) و دفع آنها از بدن. به این ترتیب تحمل و توانایی مقابله با خستگی بهبود می یابد.

البته ورزشهای آنروبیکی نسبت به ورزشهای ایروبیکی کالری کمتری مصرف می کنند و تاحدی هم سودمندی ورزشهای ایروبیکی برای سلامتی قلب بیشتر است. ولی ورزشهای آنروبیکی باعث افزایش قدرت و حجم ماهیچه ها شده و به هر حال برای سلامتی قلب و ریه ها سودمند است. طی گذشت زمان، افزایش حجم ماهیچه ها باعث لاغرتر شدن و کنترل وزن بدن می شود چراکه ماهیچه ها مقدار زیادی کالری مصرف می کنند.

زمانی که تمرینات پر قدرت انجام می دهید، اکسیژن ارایه شده به سلولهای ماهیچه های فعال به طور موقت کم می شود. تولید انرژی با کمبود اکسیژن سبب ایجاد اسید لاکتیک می شود. انباشتگی زیاد اسید لاکتیک در خون باعث ایجاد خستگی عضلانی شده و به همین دلیل است که ورزشهای آئروبیک نمی تواند زیاد طولانی شود. با گذشت زمان و با مداومت تمرینها، بدن به تدریج می تواند اسید لاکتیک را بهتر کنترل کند. تغییرات موثر ایجاد شده در بدن باعث کاهش تولید اسید لاکتیک و افزایش توانایی دفع آن از جریان خون می شود. همچنین آستانه تحمل خستگی بدن افزایش می یابد. به این ترتیب، بدن انباشتگی اسید لاکتیک بیشتری را می تواند تحمل کند.

انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ایروبیک می تواند سبب بر خورداری از عمری طولانی تر و شادابتر شود. این نوع ورزش می تواند باعث سلامتی قلب، ششها و جریان خون شود. طی انجام ورزش ایروبیک، ماهیچه های زیادی در بازوها، پاها و کمر مرتباً حرکت می کنند. ورزشهای آئروبیک اساساً برای افرادی توصیه می شود که وزن مناسبی دارند و تمایل به افزایش قدرت، سرعت و استقامت بدنشان را دارند. باید توجه داشت که همواره پیش از انجام تمرینهای آئروبیک، ابتدا باید بدن را با ورزشهای ایروبیک سبک به اندازه کافی گرم کرد. این تمرینها باید به صورت وقفه ای انجام شوند. به این معنی که با انجام حرکت تمرین، حدود سه برابر زمان آن را به استراحت اختصاص داد. باید توجه داشت که اگر در انجام ورزشهای آئروبیک مبتدی هستید باید تا چند هفته از تمرینات سبک ایروبیک شروع کنید تا بدنتان به تدریج عادت کند. ورزشهای آئروبیک برای خانمهای باردار توصیه نمی شود. هر دو نوع ورزش ایروبیک و آئروبیک را حتی در منزل هم می توان انجام داد. لازم است اشاره شود که ورزشهای آئروبیک با فعالیتهای کوتاه و پر قدرت شناخته می شود، در حالیکه، در ورزشهای ایروبیک فعالیتهای ملایم و با ضربان قلب یکنواخت انجام می شود.

مرجع

1. <http://ezinearticles.com/?The-Difference-Between-Aerobic-and-Anaerobic-Exercises&id=441985>

آنتی اکسیدانها و پیشگیری از سرطان

آنتی اکسیدانها از سلولها در برابر آسیبهای ناشی از مولکولهای ناپایدار (یا همان رادیکالهای آزاد) محافظت می کنند. مولکولهای ناپایدار ممکن است باعث ایجاد امراضی چون بیماریهای قلبی، دیابت و سرطان شوند و آنتی اکسیدانها می توانند این نوع مولکولها را پایدار و خنثی کنند. رادیکالهای آزاد، مولکولهایی اند که آخرین لایه الکترونی آنها تکمیل نبوده و به همین دلیل به لحاظ شیمیایی فعالتر از دیگر مولکولها می باشند. تماس با برخی از عوامل محیطی مانند دود سیگار یا تشعشعات از جمله تابش بیش از حد نور خورشید می تواند منجر به تشکیل مولکولهای ناپایدار یا همان رادیکالهای آزاد شود. مهمترین شکل رادیکالهای آزاد در بدن انسان، اکسیژن است. زمانی که مولکول اکسیژن (O_2) از نظر الکتریکی شارژ می شود، تبدیل به رادیکال آزاد شده و تمایل دارد که الکترونها را از دیگر مولکولها برآید. این پدیده باعث آسیب رسیدن به دی ان ای (DNA) و دیگر مولکولها می شود. با گذشت زمان، این آسیبها ممکن است برگشت ناپذیر شده و منجر به بیماریهایی از قبیل سرطان، بیماریهای قلبی و دیگر بیماریها شود. آنتی اکسیدانها با خنثی کردن بار الکتریکی رادیکالهای آزاد، مانع از ربودن الکترونها از دیگر مولکولها می شوند. آنتی اکسیدانها موجب تقویت سامانه دفاعی بدن شده و از میزان ابتلا به سخته ها و عفونتها می کاهد.

آنتی اکسیدانها در میوه ها، سبزیجات و نیز غلات به وفور یافت می شوند. مهمترین انواع آنتی اکسیدانها و منابع غذایی آنها عبارتند از:

بتاکاروتن که در بسیاری از میوه ها و سبزیجات زردرنگ مانند سیب زمینی، هویج، طالبی، کدو تنبل، زردآلو، کدو حلوایی و انبه وجود دارد. برخی از سبزیجات برگدار سبزرنگ مانند کلم سبز و اسفناج نیز سرشار از بتاکاروتن اند.

لوتئین، که نقش مهمی نیز در سلامتی چشمها دارد، در سبزیجات برگدار سبزرنگ مانند کلم سبز و اسفناج به وفور یافت می شود.

لیکوپن، که آنتی اکسیدانی قوی است، در سبزیجات و میوه هایی چون گوجه فرنگی، هندوانه، زردآلو، گریپ فروت صورتی و پرتقال قرمز وجود دارد. طی یک برآورد، تصور می شود که ۸۵ درصد از لیکوپن موجود در رژیم غذایی آمریکاییها از گوجه فرنگی تامین می شود.

سلنیوم، آنتی اکسیدان نبوده و یک ماده معدنی است، ولیکن جزئی از آنزیمهای آنتی اکسیدان می باشد. گندم، برنج و سیر جزو مهمترین منابع غذایی سلنیوم در اکثر کشورها است. مقدار سلنیوم موجود در خاک مناطق گوناگون متفاوت بوده و تعیین کننده مقدار سلنیوم موجود در فرآورده هایی است که در آن خاک می رویند. گوشت حیواناتی که از گیاهان رشد یافته در خاک غنی از سلنیوم تغذیه می کنند نیز مقادیر زیادی سلنیوم دارد. در ایالات متحده، نان و گوشت مهمترین منابع غذایی سلنیوم محسوب می شوند.

ویتامین آ، که شامل سه نوع ویتامینهای آ-۱، آ-۲ و آ-۳ است نیز در جگر، سیب زمینی، هویج، شیر و زرده تخم مرغ یافت می شود.

ویتامین ث، یا همان اسید اسکوربیک، در اکثر میوه ها و سبزیجات به مقدار زیاد وجود داشته و نیز در غلات و انواع گوشت یافت می شود.

ویتامین ای، در انواع بادام، روغنهای گیاهی مانند جوانه گندم، ذرت و سویا و نیز در انبه، آجیلها و کلم بروکلی وجود دارد.

مرجع:

1- <http://www.healthcastle.com/fruits-vegetables-stroke.shtml>

سیب و ویژگیهای شفا بخش آن

یک ضرب المثل معروف انگلیسی می گوید: «روزی یک سیب بخور، هیچ وقت پیش دکتر نرو». سیب میوه ای خوشمزه، با کالری پایین و نسبتاً ارزان قیمت بوده و یک خوشبوکننده طبیعی برای دهان به شمار می رود. سیب از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و سرشار از مواد معدنی و ویتامینها است. سیبهای نارس عموماً حاوی مقدار کمی نشاسته اند که بعد از رسیده شدن تبدیل به قند می شود. اسید موجود در سیب از نوع اسید مالیک ($C_4H_6O_5$) بوده که کاملاً مورد استفاده بدن قرار می گیرد. سیب منبع هر دو نوع فیبر (الیاف) حل پذیر و حل ناپذیر است. فیبرهای حل پذیر مانند پکتین مانع از انباشته شدن کلسترول در جداره رگها شده و احتمال ابتلا به سکتة قلبی را می کاهد. فیبرهای حل ناپذیر نیز مانع از ابتلا به یبوست و اسهال می شود. خوردن سیب با پوست آن توصیه می شود، چراکه تقریباً نیمی از ویتامین ث موجود در سیب درست زیر پوست آن قرار دارد. همچنین پوست سیب حاوی فیبر حل ناپذیر است.

سیب به دلیل مقدار پتاسیم و فسفر بالا و سدیم کم موجود در آن برای بیماران قلبی مفید است. مصرف پتاسیم می تواند در پیشگیری از حملات قلبی کارساز باشد. برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون، سیب باعث دفع سدیم اضافی از طریق ادرار شده و به این ترتیب منجر به کاهش فشار خون می شود. سیب سرشار از آهن، ویتامین ث و فسفر بوده که در درمان کم خونی موثر است. برای این منظور باید آب سیب را پیش از غذا و پیش از خواب تناول کرد. سیب برای درمان انواع سردردها نیز به کار می رود. خوردن روزانه سیب حتی برای رفع سردردهای مزمن نتایج خوبی به همراه خواهد داشت. سیب در درمان یبوست و اسهال سودمند است. خوردن روزی دو عدد سیب برای رفع مشکل یبوست توصیه می شود. سیب پخته نیز به دلیل نرم شدن سلولز آن برای رفع مشکل اسهال مفید است. پوره سیب (سیب له شده و نرم شده) یک داروی طبیعی برای بی نظمیهای شکم به شمار می رود. انجمن پزشکی آمریکا استفاده از پوره سیب برای درمان اسهال به ویژه در کودکان را توصیه می کند. برای بیماریهای نقرس، درد مفاصل و روماتیسم سیب داروی موثری به شمار می رود، به ویژه زمانی که این بیماریها ناشی از مسمومیت اسید اوریک باشد. تصور می شود که اسید مالیک موجود در سیب می تواند اسید اوریک را خنثی کرده و درد را تسکین دهد. خوردن روزانه ۲۵۰ گرم سیب شیرین می تواند برای درمان سرفه های خشک به کار رود. در مناطقی که مصرف سیب متداولتر است، ابتلا به سنگ کلیه مشاهده نمی شود. ضمن آنکه خوردن سیب، شادابی را نیز به همراه دارد. از آنجا که برای جلوگیری از آفت زدن سیب به آن سموم شیمیایی زده می شود، لازم است پیش از مصرف سیب یا هرگونه میوه دیگری، به طور کامل آن را شست. مرجع:

1- <http://www.kuruppampady.com/appleproperties.php>

حرکات کششی پشت میز

نشستن پشت میز و رایانه به مدت طولانی غالباً باعث سفتی گردن و شانه ها و بعضاً درد کمر می شود. حرکات کششی زیر را هر یک ساعت یا هر وقت که احساس سفتی و خشکی پیدا کردید انجام دهید. یک نسخه از این برگه را در کشوی میزتان نگه دارید. همچنین، ایستادن و چند قدم راه رفتن دور اتاق به شما احساس بهتری می دهد. کل زمان مورد نیاز برای انجام این حرکات در حدود چهار دقیقه است.



15-20 seconds

۱۵-۲۰ ثانیه



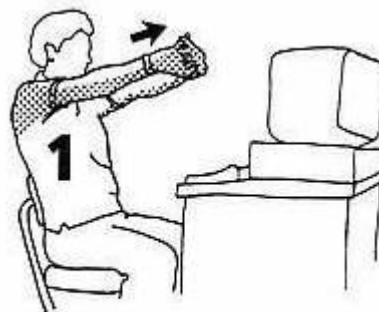
8-10 seconds
each side

۸-۱۰ ثانیه هر طرف



10-15 seconds

۱۰-۱۵ ثانیه



10-20 seconds
2 times

۱۰-۲۰ ثانیه ۲ مرتبه



10 seconds

۱۰ ثانیه



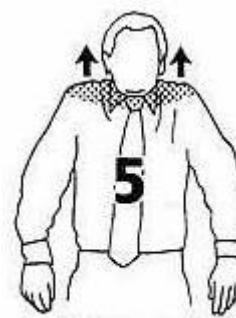
10 seconds

۱۰ ثانیه



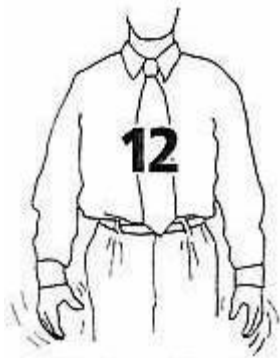
10-12 seconds
each arm

۱۰-۱۲ ثانیه هر طرف



3-5 seconds
3 times

۳-۵ ثانیه ۳ مرتبه



Shake out hands
8-10 seconds

دستها را به سمت بیرون تکان
دهید. ۸-۱۰ ثانیه



10-15 seconds
2 times

۱۰-۱۵ ثانیه ۲ مرتبه



8-10 seconds
each side

۸-۱۰ ثانیه هر طرف



8-10 seconds
each side

۸-۱۰ ثانیه هر طرف

مرجع:

1- <http://www.unoldlin.com>

آزمونی درباره ورزش و فعالیتهای بدنی

چنانچه در هریک از پرسشهای ۱ تا ۸ عبارت بیان شده درست باشد، گزینه الف و در غیر این صورت گزینه ب را انتخاب کنید.



۱. ورزش و فعالیت بدنی باعث پرخوری می شود.
۲. چنانچه ورزش با درد همراه باشد، هیچ گونه سود و فایده ای ندارد.
۳. اگر مدت زمان ورزش هر بار کمتر از ۳۰ دقیقه باشد تاثیری مثبتی نخواهد داشت.
۴. یک کیلومتر پیاده روی به اندازه یک کیلومتر دویدن، کالری و چربی می سوزاند.
۵. اگر ورزش می کنید آنگاه می توانید هر چیز و هر مقدار که می خواهید بخورید.
۶. کاهش موضعی چربیهای بدن (یعنی کم کردن چربی تنها یک قسمت از بدن) بی فایده بوده و امکان پذیر نیست.

۷. اگر نرمش سبک باشد تاثیر مثبتی نخواهد داشت.
۸. اگر دچار عوارض بیماری دیابت می باشید، ورزش آن را بدتر می کند.
۹. یک کیلوگرم از بافتهای ماهیچه ای بدن روزانه کالری انرژی مصرف نموده در حالیکه یک کیلوگرم از بافتهای چربی بدن روزانه کالری انرژی مصرف می کند.

الف) ۴ - ۱۰۰ ب) ۲۰۰ - ۱۸۰ ج) ۱۰۰ - ۴ د) ۱۵۰ - ۲۰۰

۱۰. تعرق (عرق ریختن) زیاد به معنی آن است که
 - الف) چربی زیادی در حال سوختن است.
 - ب) وزن بدن در حال کاهش است، البته تا زمانی که مجدداً آب نخورده اید!
 - ج) هوا بیش از حد مرطوب است
 - د) شخص بیمار است.

۱۱. ورزش ایروبیک (یا هوازی به ورزشی گفته می شود که در طی انجام آن بدن اکسیژن مصرف می کند) باعث بهبود کیفیت پوست می شود، زیرا:

الف) سبب بهبود تغذیه سلولهای پوست شده و میزان تراکم مویرگهای پوست را افزایش می دهد. ب)



آزمونی درباره ورزش



- فرآیند تعرق باعث دفع مواد زاید و تمیز شدن روزنه های پوست می شود. ج) باعث تقویت ماهیچه ها شده و لذا پوست محکمتر و زیباتر به نظر می رسد. د) این ورزش اصلاً هیچ سودی برای پوست ندارد.

۱۲. تعداد تپش قلب در هر دقیقه هنگام ورزش باید چه مقداری باشد؟
 الف) ۳۰ تا ۵۰ عدد بیشتر از تعداد تپش قلب هنگام استراحت (ب) تعداد تپش قلب هنگام ورزش اصلاً
 نباید بیشتر از تعداد تپش آن در حالت استراحت باشد. (ج) تنها ۱۰ تا ۲۰ عدد بیشتر از تعداد تپش قلب
 هنگام استراحت باشد. (د) تعداد تپش قلب هنگام ورزش باید کمتر از حالت استراحت باشد.

۱۳. مدت زمان یک جلسه ورزش چقدر باید باشد؟
 الف) دست کم ۳۰ دقیقه باشد. (ب) کمتر از ۱۵ دقیقه مناسب است. (ج) بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه (به
 ویژه برای کاهش وزن) ایده آل است. (د) هر دو گزینه الف و ج صحیح است.

۱۴. ورزش آیروبیک (ناهوایی) به ورزشی گفته می شود که بدون مصرف اکسیژن انجام می شود. کدام یک از
 موارد زیر نمونه ای از ورزش آیروبیک است.
 الف) دو سرعت (در فاصله کوتاه) (ب) شنا (ج) پیاده روی (د) دوچرخه سواری



پاسخها:

۱. (ب) ورزش نه تنها باعث پرخوری نشده بلکه در برخی از افراد سبب کاهش اشتها نیز می شود.
۲. الف) ورزش متوسط و متعادل کلید دستیابی به تناسب اندام و وزن مناسب است. اما در صورتیکه ورزش با درد همراه باشد نباید آن را ادامه داد.
۳. (ب) در حالیکه ورزش کردن به مدت ۳۰ دقیقه در روز



- یا بیشتر بسیار مناسب است، ولی برخورداری از هرگونه فعالیت بدنی بهتر از هیچ است. در واقع تحقیقات نشان می دهد که فعالیتهای بدنی کوتاه مدت که مجموعاً برابر ۳۰ دقیقه در روز باشد برای سلامتی بدن بسیار سودمند است.
۴. (ب) یک کیلومتر پیاده روی به اندازه یک کیلومتر دویدن، کالری و چربی می سوزاند، منتهی پیاده روی زمان بیشتری طول می کشد.



به هر حال اگر پیاده روی برایتان لذت بخش تر است بهتر است آن را انتخاب کنید.

۵. (ب) ورزش کردن تنها نیمی از سکه سلامتی است. نیمه دیگر آن به تغذیه صحیح و بهداشتی برمی گردد.

۶. (الف) کاهش موضعی چربیهای بدن (یعنی کم کردن چربی تنها یک قسمت از بدن) بی فایده بوده و امکان پذیر نیست. به عبارت دیگر در اثر ورزش کردن چربی سرتاسر بدن مصرف می شود. محل تجمع چربیها در بدن فرد به ژنتیک و وراثت وی بر می گردد.

۷. (ب) خسته کردن بدن هنگام ورزش سودی در پی نخواهد داشت. این امر به ویژه برای بیماران دیابتی اهمیت دارد. پزشکان همواره توصیه می کنند که در ابتدا ورزش باید به صورت کوتاه و سبک باشد، سپس به تدریج زمان فعالیت بدنی را افزایش داد.

۸. (ب) برخورداری از عوارض بیماری دیابت نوع دو تنها ممکن است نوع ورزشی را که می خواهید انجام دهید محدود کند، ولی به هیچ وجه نباید باعث شود که کلاً ورزش را کنار بگذارید. در صورت ابتلا به بیماری دیابت نوع دو، برای انتخاب ورزش مناسب به پزشک خود مراجعه کنید.

۹. (ج) ۱۰. (ب) ۱۱. (الف) ۱۲. (الف)
۱۳. (د) ۱۴. (الف)

مراجع:

[1]-

http://www.snhmc.org/archives/our_depts/PreventiveNutrition/ExerciseQuiz.pdf

[2]- <http://discoveryhealth.queendom.com/utilities/about/visitoragreement.html>

[3]- <http://www.karenlyontzcenter.org/fitness/exercise/default.asp>

خواص میوه ها

چرا ما باید روزانه ۵ تا ۹ قطعه میوه جات مصرف کنیم؟

♦ میوه جات عاری از کلسترول بد می باشند. افزایش میزان کلسترول خون از حد مجاز می تواند خطرات قلبی و عروقی به همراه داشته باشد. شکی نیست که میوه جات برخلاف گوشت و لبنیات فاقد هرگونه کلسترول بد می باشند.

♦ مصرف میوه جات باعث عملکرد بهتر حافظه می شود. البته مکانیزم تاثیرگذاری میوه بر مغز هنوز به خوبی مشخص نشده و تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد. اما آنچه که مشخص شده آن است که با مصرف مناسب میوه، مغز سریعتر و راحت تر اطلاعات را به خاطر می آورد.

♦ میوه ها سرشار از فایبر (الیاف) اند. مصرف غذاهای حاوی فایبر (الیاف) از مشکلاتی چون چاقی، فشار خون بالا و دیگر عوامل بیماریهای قلبی می کاهد. انجمن قلب آمریکا مصرف روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فایبر موجود در میوه جات و سبزیجات تازه را توصیه می کند.

♦ میوه جات جزو ارزان ترین خوراکیها به شمار می روند! در ابتدا ممکن است این سخن را نپذیرید. اما چنانچه قیمت هر کیلوگرم میوه را با دیگر انواع مواد غذایی مقایسه کنید آنرا تایید خواهید کرد. بنابراین بهتر است به جای خریدن خوراکیهای کم ارزش و گران قیمت، میوه بخرید.

در جدول زیر خواص و ویتامینهای موجود در برخی از میوه ها آورده شده است. البته میوه جات حاوی مواد معدنی مانند آهن، پتاسیم، سلنیوم و غیره نیز می باشند که مجال ذکر آنها در جدول ذیل نیست.

نام میوه	انرژی	آب	فایبر	چربی	پروتئین	قند	ویتامین آ	ویتامین ث	ویتامین ب ۱	ویتامین ب ۲	ویتامین ب ۶	ویتامین ای
به ازای هر ۱۰۰ گرم	کیلوکالری /کیلوژول	درصد	گرم	گرم	گرم	گرم	میکرو گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم
سیب (Apple)	207/49	84	2.3	0	0.4	11.8	2	15	0.02	0.01	0.05	0.5
زردآلو (Apricot)	153/36	87	2.1	0	1.0	8.0	420	5	0.06	0.05	0.06	0.5
آوکادو (Avocado)	523/126	81	0.2	10	2.0	7.0	20	17	0.06	0.12	0.36	3.2

ویتامین ای	ویتامین ب۶	ویتامین ب۲	ویتامین ب۱	ویتامین ث	ویتامین آ	قند	پروتئین	چربی	فایبر	آب	انرژی	نام میوه
میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میکرو گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	درصد	کیلوکالری / کیلوژول	به ازای هر ۱۰۰ گرم
1.9	0.05	0.03	0.02	10	0	11.0	1.0	0	8.4	80	204/48	زغال اخته (Blueberry)
1.0	0.07	0.04	0.08	150	30	8.0	2.0	0	8.7	85	170/40	شاه توت (Blackberry)
0.3	0.36	0.03	0.04	10	3	20.4	1.2	0	2.7	76	375/88	موز (Banana)
0.2	0.08	0.04	0.03	2	312	2.2	0.6	0	3.3	92	48 /11	هویج (Carrot)
0.1	0.04	0.02	0.02	10	40	13.0	0.0	0	1.2	86	221/52	گیلاس (Cherry)
0.7	0.10	0.10	0.05	0	0	73	2.0	0	7.5	20	1275/300	خرما (Date)
-	0.11	0.05	0.06	3	10	19.0	1.0	0	2.0	80	340/80	انجیر (Fig)
0.5	0.03	0.02	0.07	40	0	6.6	0.9	0	1.4	90	128/30	گریپ فروت قرمز
0.6	0.08	0.01	0.03	3	0	15.5	0.6	0	2.2	83	274/64	انگور (Grape)
0.4	0.08	0.01	0.02	30	0	9.0	1.0	0	3.2	88	170/40	انگور فرنگی
1.9	0.12	0.02	0.01	70	5	8.8	1.1	0	2.1	84	168/40	کیوی (Kiwi)
0.8	0.04	0.02	0.06	40	0	3.0	0.0	0	1.8	96	51/12	لیمو (Lemon)
-	0.08	0.02	0.03	40	0	7.0	0.0	0	0.3	91	156/37	لیمو ترش (Lime)
0.4	0.084	0.03	0.08	30	12	9.5	0.9	0	1.9	88	177/42	نارنگی (Tangerine)
1.0	0.13	0.06	0.05	53	210	15.0	0.0	0	1.0	84	255/60	انبه (Mango)
-	0.07	0.05	0.04	6	30	8.0	1.0	0	0.6	93	153/36	هندوانه (Watermelon)
0.2	0.10	0.02	0.05	32	7	6.3	0.9	0	0.6	89	122/29	طالبی (Cantaloupe)
2.0	0.00	0.08	0.03	0	50	3.0	1.0	14	4.4	75	586/142	زیتون (Olive)
0.1	0.06	0.03	0.07	49	2	10.6	1.0	0	1.8	87	198/47	پرتقال (Orange)

ویتامین ای	ویتامین ب۶	ویتامین ب۲	ویتامین ب۱	ویتامین ث	ویتامین آ	قند	پروتئین	چربی	فایبر	آب	انرژی	نام میوه
میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میکرو گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	درصد	کیلوکالری / کیلوژول	به ازای هر ۱۰۰ گرم
0.0	0.02	0.02	0.01	7	15	7.9	1.0	0	1.4	89	151/36	هلو (Peach)
0.1	0.02	0.01	0.01	4	0.0	11.5	0.3	0	2.1	86	201/47	گلابی (Pear)
6.4	0.43	0.14	0.04	80	172	6.0	1.0	0	2.2	91	119/28	فلفل قرمز
-	-	0.03	0.02	16	260	18.6	0.5	0	0.5	81	325/76	خرمالو (Persimmon)
0.1	0.09	0.02	0.07	25	20	12.0	0.4	0	1.2	84	211/50	آناناس (Pineapple)
-	0.31	0.02	0.05	7	10	17.0	1.0	0	3.4	82	343/81	انار (Pomegranate)
0.7	0.10	0.03	0.02	5	18	9.6	0.8	0	2.2	84	177/42	آلو (Plum)
0.4	0.06	0.03	0.02	60	10	5.1	0.7	0	2.2	91	99/23	توت فرنگی
0.7	0.08	0.02	0.05	15	140	1.9	0.9	0	1.4	97	48/11	گوجه فرنگی

مراجع:

[1]- <http://www.thefruitpages.com/whyfruit.shtml#>

[2]- <http://www.crfp.org/index.html>

[3]- http://www.online-ambulance.com/alternative/juice_therapy.html



خطرات مواد شیمیایی (مواد آرایشی، شوینده ها و خوراکیها)

افرادی که با مواد آرایشی سروکار دارند در واقع همدوش با خطرات جدی می رقصند. در دانشگاه کالیفرنیا، پژوهشگران با مطالعه بر روی ۵۸۰۰۰ نفر از آرایشگران دریافتند که آنها چهار برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان مغز استخوان قرار دارند. آنها متوجه شدند که مواد شیمیایی موجود در رنگ موها، شامپوها، حالت دهنده ها، فردهنده ها، مواد شوینده و رنگهای ناخن علت اصلی این مساله می باشند. سایر محققین نیز دریافته اند که مواد آرایشی و پودرهای تالک، بالقوه مواد خطرناکی می باشند.

رژلب و رنگهای آرایشی برای بادوام شدنشان حاوی آلومینیوم اند که ماده سمی شناخته شده ای برای سلامتی انسان است. رنگهای آرایشی حاوی قطران زغال سنگ (ماده اصلی برای رنگ آمیزی در مواد آرایشی) می تواند باعث ایجاد سرطان پوست شود. مطالعه دیگری نشان می دهد که خانمهایی که از پودر تالک استفاده می کنند، ۳۲۸ برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر سرطان تخمدانها قرار دارند. نوعی باکتری به نام سودوموناس می تواند در ریمل مژه و ابرو جای گرفته و به کره چشم حمله کرده و حتی خطر نابینایی را داشته باشد. واکنشهای بدن نسبت به نسبت به یکسری مواد شیمیایی ایجاد کننده کف مانند آلکیلاریل سولفانات می تواند باعث بروز التهابات پوستی، عفونت مثانه و کلیه، سوزش چشم و اختلالات تنفسی گردد. جوشهای پوستی و ابتلا به حساسیتها نیز از دیگر عوارض برخی از مواد شیمیایی موجود در مواد آرایشی اند.

عوارض مواد آرایشی چندان مورد توجه قرار نگرفته چرا که تصور می شده که تاثیری بر سلامت افراد ندارد. برخلاف تصور پیشین، پوست مانع جدی در برابر نفوذ مواد سمی نیست و تقریباً هر ماده ای که روی پوست قرار گیرد تا حدی جذب بدن می شود. بسیاری از مواد آرایشی کمتر تحت آزمایشهای علمی برای تعیین اثرات درازمدت آنها بر روی بدن قرار گرفته اند. هم اکنون در ایالات متحده آمریکا و کشورهای عضو اتحادیه اروپا، عرضه و فروش هر نوع مواد آرایشی، بهداشتی و خوراکی حاوی بیش از دویست نوع ماده شیمیایی ممنوع است. همچنین تولید کنندگان موظف اند برای عرضه محصولات خود در این کشورها، فهرست تمام مواد شیمیایی موجود در محصولات خود را بر روی برچسب آنها به طور کامل ارایه کنند. در جدول زیر فهرست برخی از مواد شیمیایی، کاربردها و عوارض آنها آورده شده است.

نام ماده شیمیایی	کاربرد	خطرات و عوارض
پارابنز Parabens	(متیل، اتیل، پروپیل، بوتیل) ماده	سرطانزا، نفوذ کننده به شیر مادر، ایجاد کننده

نام ماده شیمیایی	کاربرد	خطرات و عوارض
	نگهدارنده در مواد آرایشی، خوراکیهای فرآوری شده و داروها	مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
فتالاتها Phthalates	پلاستیک کننده در محصولات مختلف مانند براق کننده ناخن و خوشبو کننده ها	سرطانزا، نفوذ کننده به شیر مادر، ایجادکننده مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
تریکلوسان Triclosan	ماده نگهدارنده ضد عرقها و ضدبوها، تمیز کننده صورت، صابون مایع، مرطوب کننده صورت	سرطانزا، نفوذ کننده به شیر مادر، ایجادکننده مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
قطران زغال سنگ (فنیلن دیامین) Coal Tar (P- Phenylenediamine)	رنگ موها، شامپوها، درمان شوره سر، کرم ضد خارش	سرطانزا، ایجادکننده مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
هیدروکینون Hydroquinone	روشن کننده پوست، بیرنگ کننده مو، مرطوب کننده پوست	سرطانزا، ایجادکننده مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
سیکلوسیلوکسانز Cyclosiloxanes	حالت دهنده مو	ایجاد اختلال در فعالیت هورمون استروژن
نمکهای آلومینیوم Aluminum Salts	ضدعرق	با اعمال آن به زیر بغل در خون نفوذ می کند، ایجاد اختلال در ترشحات غدد
فرمالدهید Formaldehyde	رنگ ناخن، ماده نگهدارنده، مواد ضدآتش	سرطانزا، ایجادکننده مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی

نام ماده شیمیایی	کاربرد	خطرات و عوارض
تولوئن Toluene	براق کننده و رنگ دهنده ناخنها	سرطانزا، ایجادکننده مشکلات در دستگاه تولید مثل، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
مواد جاذب نور خورشید	جذب کننده پرتوهای فرابنفش خورشید	نفوذ کننده از پوست، ایجاد اختلال در فعالیت هورمون استروژن
دیوکسان Dioxane	مواد شوینده حاوی پلی اتیلن گلیکول	سرطانزا، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
تالک Talc	پودرهای آرایشی و بهداشتی (پودر بچه)	سرطانزا، ایجاد کننده مشکلات تنفسی
بوتیل استات Butyl Acetate	براق کننده ناخن	خشک شدن و ترک خوردن پوست، بخارات آن می تواند گیجی ایجاد کند.
بوتیلیتید هیدروکسی تولوئن Butylated Toluene	رژ لب، مرطوب کننده ها، خمیر دندان، کرمها، شامپو، عطرها، پودرها، پاک کننده های آرایش	ایجاد حساسیت در چشمها و پوست
زیرکنیم Zirconium	ماده رنگی رنگهای مصنوعی مانند لاک ناخن	آسیب زدن به ریه ها
پتاسیم بُرْمات Potassium Permanganate	ماده گندزدا در خمیر دندانها و دهان شویه ها	سمی بودن در اثر خوردن، ملتهب کردن لثه ها
نیکل فسفات Nickel Phosphate	رنگ موها و حالت دهنده ها	جوش و خارش پوست
رِسْرَسینُل Resorcinol	ماده گندزدا در شامپوها، رژلب و رنگ مو	تحریک کننده پوست و بافتهای مخاطی

نام ماده شیمیایی	کاربرد	خطرات و عوارض
دی اتانولامین	ماده نگهدارنده محصولات بهداشتی	سرطانزا
کوکامید/لاورامید	صابون مایع، شامپو، ضدبو، رنگ مو	سرطانزا
پترولاتوم Petrolatum	کرمها، داروهای ازاله مو، مدادهای ابرو، رژلب	سرطانزا، حساسیت زا، ممنوع در بسیاری از کشورهای غربی
پروپیلن گلیکول	شامپوها، حالت دهنده ها، صابونها، سایه ها	نفوذ کننده به خون، ایجاد حساسیت در پوست
اتیل استات	لاک ناخن، ریمل، سفید کننده دندان، ادکلن	ایجاد حساسیت در چشمها و پوست

مواد شیمیایی همه جا وجود دارند، از رختخواب و لباس گرفته تا غذایی که می خوریم، هوایی که تنفس می کنیم و خودرویی که سوار می شویم. اجتناب صددرصد از مواد شیمیایی غیر ممکن است ولی می توان تماس با آنها را به حداقل رساند.

شوینده ها؛ بسیاری از شوینده ها و مایعهای ظرفشویی از مشتقات نفتی تولید می شوند که برخی از آنها حاوی آلکیل فنول اتوکسیلات می باشند، ماده ای که تصور می شود که هورمونها را دچار آسیب می کند. به هر حال توصیه می شود دستهایتان را با صابون معمولی بشویید و برای پاک کردن پنجره از سرکه یا آب لیمو استفاده کنید. کودکان؛ از بسیاری از بطریهای شیر پرهیز کنید چراکه ممکن است حاوی بیسفنول باشند (ماده ای که به هورمونها آسیب می زند). از اسباب بازیهای پلاستیکی قدیمی که ممکن است حاوی فتالاتها باشند پرهیز کنید. در صورتیکه باردار می باشید از رنگها و موادی که بو از آنها تصاعد می شود اجتناب کنید. لباسهایی برای کودکان بخرید که نشانهای پلاستیکی نداشته و تحت فرآیندهای شیمیایی قرار نگرفته باشند.

خوشبوکننده ها؛ گازهای آروسول حاوی موادی هستند که به بافت عصبی آسیب می زنند و ذرات ریز آنها می تواند در ریه ها ماندگار شوند. همه انواع خوشبوکننده ها می تواند انواع واکنشهای حساسیتی و آسم را به همراه داشته باشد. برای تهویه هوای اتاق بهتر است پنجره ها را باز کنید. قارچها؛ شرکتهای برای ریشه کن کردن آنها

استفاده از ژلها، پودرها و مایعاتی را توصیه می کنند که البته بسیاری از آنها حاوی مواد شیمیایی قوی هستند. راه حل از بین بردن آنها عبارت است تهویه هوای اتاق، تهویه رختخوابها و شستشو پارچه ها در دمای بالا.

اتاقهای نشیمن؛ الیاف فرشها و قالیها ممکن است با یکسری از مواد شیمیایی فرآوری شده باشد که برای برخی از افراد حساسیت زا باشد. از کفپوشهای طبیعی مانند موزائیکهای چوب پنبه ای یا فرشهای الیاف طبیعی که می توانند در دماهای بالا شستشو شوند استفاده کنید. رنگها و حشره کشها؛ از انواع رنگها، سیلرها و چسبها اجتناب کنید. در اتاقی که تازه رنگ شده اقامت نکنید و از به کاربردن حشره کشها درون اتاق پرهیز نمایید. همواره از چسبهای پایه آب و رنگهای گیاهی استفاده کنید. خودروها؛ مراقب بوی تازگی خودروها باشید. این بو ناشی از تصاعد مواد شیمیایی موجود در مبلمان و اثاثیه خودرو است. خوراکیها؛ از تماس پیدا کردن خوراکیها با لایه سلفون جلوگیری کنید. میوه ها و سبزیجات طبیعی و فرآوری نشده بخريد و پیش از مصرف آنها را شسته و پوست بگیرید.

مرجع:

1- <http://www.environmentalhealth.ca/summer95cosmetic.html>

خواص بهداشتی خوراکیها

۹ خاصیت بهداشتی دارچین

(۱) مطالعات نشان داده که مصرف روزانه نصف قاشق چایخوری دارچین باعث کاهش کلسترول LDL (بد) خون می شود. (۲) پژوهشها نشان می دهد که دارچین می تواند نقش تنظیم کننده ای برای قند خون، به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت داشته باشد. (۳) دارچین توانایی قابل ملاحظه ای در توقف عفونتهای تخمیری مقاوم به دارو دارد. (۴) دارچین اثر ضد لخته شدن خون دارد. (۵) بر اساس مطالعه پژوهشگران وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا در ماریلند، دارچین می تواند از تکثیر سلولهای سرطانی لئوکما و لیمفوما جلوگیری کند. (۶) طی یک مطالعه انجام شده در دانشگاه کپنهاگن، بیمارانی که هر روز صبح، نصف قاشق چایخوری دارچین را به همراه یک قاشق غذاخوری عسل میل کردند کاهش چشمگیری در دردهای آرتروز (مفاصل) آنها پس از یک هفته مشاهده شده و پس از یک ماه توانستند راه بروند. (۷) با افزودن دارچین به غذا، از رشد باکتری و فساد غذا جلوگیری شده و می تواند به عنوان یک ماده نگهدارنده طبیعی به کار رود. (۸) یک مطالعه نشان داده که بو کردن دارچین در تقویت عملکرد حافظه موثر است. (۹) دارچین منبعی از منگنز، الیاف (فیبر)، آهن و کلسیم است.

۱۲ خاصیت بهداشتی انار

(۱) مطالعات نشان داده که انار می تواند سلولهای سرطان سینه را از بین برده و در عین حال آسیبی به سلولهای سالم وارد نمی کند. همچنین مانع از تشکیل سلولهای سرطانی می شود. (۲) نتایج آزمایشها در موشها نشان می دهد که مصرف انار می تواند مانع از رشد سرطان ریه ها شود. (۳) مصرف انار باعث کندی رشد سرطان پروستات در موشها شده است. (۴) بر اساس یک مطالعه، مصرف روزانه ۸ اونس (۲۵۰ گرم) انار در مردان مبتلا به سرطان پروستات باعث کاهش نیاز به درمانهایی چون شیمی درمانی یا هورمون درمانی می شود. (۵) طبق پژوهشها، مصرف انار توسط مادران باردار می تواند از مغز جنین در برابر آسیبهای احتمالی جلوگیری کند. (۶) یک مطالعه نشان می دهد که انار می تواند از آسیبهای غضروف جلوگیری کند. (۷) انار از انباشتگی پلاک در رگها جلوگیری کرده و حتی می تواند آن را رفع کند. (۸) انار می تواند باعث کندی یا جلوگیری از بیماری آلزایمر شود. بر اساس یک مطالعه، در موشهایی که انار مصرف می کردند پلاک آمیلوئید کمتری انباشته شده و عملکرد مغزی بهتری داشته اند. (۹) انار باعث کاهش کلسترول LDL (بد) و افزایش کلسترول HDL (خوب) می شود. (۱۰) بر اساس یک پژوهش، مصرف روزانه ۱,۷ اونس

(۵۰ گرم) انار باعث کاهش فشار سیستولیک خون به میزان ۵ درصد می شود. (۱۱) مطالعه نشان می دهد که مصرف انار می تواند یک راه حل طبیعی برای جلوگیری از تشکیل پلاک دندان شود. (۱۲) هسته انار سرشار از فیبر (الیاف) و مواد آنتی اکسیدان است که برای محافظت از قلب سودمند است.

۱۸ خاصیت بهداشتی سیر

(۱) ماده ای به نام آجوئن در سیر وجود دارد که یک آنتی اکسیدان طبیعی است و خواص ضد لخته شدن خون را دارد که در پیشگیری از بیماریهای قلبی و سخته موثر است. (۲) چنانچه سیر بر روی پوست اعمال شود، آجوئن موجود در آن از گسترش سلولهای سرطان پوست جلوگیری می کند. (۳) ترکیبات موجود در سیر از سرطان پروستات جلوگیری می کنند. (۴) سیر می تواند با حفاظت از سلولهای روده بزرگ در برابر مواد سمی و جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی، مانع از سرطان روده بزرگ شود. (۵) تحقیقات نشان می دهد که سیر احتمال ابتلا به زخم معده و سرطان معده را کاهش می دهد. (۶) بر اساس مطالعات، پختن سیر با گوشت باعث کاهش مواد سرطان زا در گوشت پخته شده می شود. این مواد سرطان زا عامل ایجاد سرطان سینه در خانمها می باشد. (۷) طبق تحقیقات، ماده آلیسین موجود در سیر باعث بهبود کاهش وزن در موشها شده است. (۸) آلیسین موجود در سیر باعث کاهش فشار خون می شود.

(۹) سیر باعث کاهش کلسترول LDL (بد) و افزایش کلسترول HDL (خوب) می شود. (۱۰) سیر اثرات سرطان زایی ناشی از مواجهه با آزبست را کاهش می دهد. (۱۱) سیر رادیکالهای آزاد را از بین می برد. (۱۲) سیر باعث کاهش التهاب و درد در بدن شده و برای افراد مبتلا به آرتروز و روماتیسم سودمند است. (۱۳) به دلیل خواص ضد ویروس و ضد باکتری سیر و نیز ویتامین ث موجود در آن، سیر یک خوراکی سودمند برای مقابله با سرماخوردگی و آنفلوآنزا به شمار می رود. (۱۴) سیر میکروبهای عامل بیماری سل را از بین می برد. (۱۵) سیر منبع خوبی از ویتامین ب۶ است. (۱۶) به دلیل ویژگیهای ضد قارچی موثر سیر، از آن می توان برای درمان عفونتهای تخمیری، واژنال و پا بهره گرفت. (۱۷) نتایج یک مطالعه نشان داده که مصرف سیر در موشها، آنها را در برابر عوارض ناشی از بیماری دیابت از قبیل نابینایی، اختلالات کلیوی و قلبی- عروقی محافظت کرده است. (۱۸) ترکیبی به نام دیلیل دی سولفید در سیر وجود دارد که سلولهای سرطانی لئوکما را از بین می برد.

۶ خاصیت بهداشتی عدس

۱) مصرف خوراکیهایی مانند عدس که سرشار از فیبر (الیاف) اند برای کاهش خطر بیماریهای قلبی موثر است. مقادیر بالای فولات و منیزیم موجود در عدس برای محافظت از قلب سودمند است. ۲) عدس به دلیل بالا بودن فیبر موجود در آن، با تامین منبع انرژی پایدار و کندسوز، در تنظیم قند خون موثر است.

۳) عدس حاوی آهن بوده که برای افرادی که گوشت قرمز مصرف نمی کنند مفید است.

۴) عدس منبع ارزشمندی از ویتامینهای ب، به ویژه فولات و نیاسین (ب۳) است. ویتامینهای ب برای عملکرد سالم سامانه های عصبی، گوارشی و دفاعی بدن ضروری اند. ۵) عدس به دلیل مقادیر بالای فیبر (الیاف) موجود در آن برای کاهش کلسترول خون مفید است.

۶) ۲۶ درصد از کالری موجود در عدس را پروتئین تشکیل داده و از لحاظ میزان پروتئین، در بین خوراکیهای گیاهی، عدس رتبه سوم را دارا است. جای تعجب نیست که عدس یکی از خوراکیهای اساسی در بسیاری از نقاط جهان محسوب می شود.

۱۵ خاصیت بهداشتی زردچوبه

زردچوبه یکی از قویترین ادویه شفابخش طبیعی است. ماده فعال آن کورکومین نامیده می شود. زردچوبه از ۲۵۰۰ سال پیش تاکنون در هند مصرف می شده که غالباً به عنوان رنگ از آن استفاده می شده است. البته افرادی که مبتلا به سنگ صفرا می باشند نباید زردچوبه مصرف کنند. همچنین به دلیل خواص محرک رحم، خانمهای باردار باید پیش از مصرف آن با پزشک مشورت کنند. ۱) زردچوبه یک ماده ضدعفونی و ضدباکتری است که در عفونت زدایی زخمها و سوختگیها موثر است. ۲) مصرف زردچوبه با گل کلم می تواند از سرطان پروستات جلوگیری کرده و نیز رشد آن را متوقف کند. ۳) زردچوبه از گسترش سرطان سینه در موشها جلوگیری کرده است. ۴) زردچوبه سم زدای طبیعی کبد است. ۵) با زدودن پلاک آمیلوئید در مغز، مانع از بیماری آلزایمر شده و نیز رشد آن را کند می کند.

۶) زردچوبه یک ماده ضدالتهاب قوی طبیعی است که مشابه بسیاری از داروهای ضدالتهاب عمل کرده و عوارض جانبی هم ندارد. ۷) زردچوبه در کاهش رشد بیماری ام اس در موشها موثر بوده است. ۸) مسکن طبیعی است. ۹) باعث سوخت و ساز چربی شده و به تنظیم وزن بدن کمک می کند. ۱۰) در طب چینی به عنوان درمان افسردگی به کار می رفته است. ۱۱) به دلیل خواص ضدالتهاب زردچوبه، از آن به عنوان یک داروی طبیعی برای درمان آرتروز و ورم مفاصل استفاده می شود. ۱۲) زردچوبه شواهد

مثبتی برای درمان سرطان لوزالمعده نشان داده است. (۱۳) باعث توقف رشد رگهای خونی جدید در تومورهای سرطانی شده است. (۱۴) باعث تسریع بهبود زخمها و بازیابی سریع پوست آسیب یافته می شود. (۱۵) به درمان شرایط ملتهب پوست کمک می کند.

۸ خاصیت بهداشتی انجیر و برگ آن

(۱) مطالعات نشان داده که برگ انجیر میزان انسولین مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت را کاهش می دهد. (۲) بر اساس یک مطالعه، برگ انجیر میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. افزایش تری گلیسیرید باعث افزایش احتمال ابتلای فرد به بیماری قلبی و چاقی می شود.

(۳) چای برگ انجیر به عنوان یک درمان خانگی برای برونشیت و دیگر بیماریهای ریوی از قبیل آسم شناخته شده است. (۴) جویدن و خوردن برگ انجیر یک درمان طبیعی برای زخم معده به شمار می رود. (۵) انجیر یکی از غنی ترین منابع گیاهی کلسیم است.

(۶) انجیر یکی از غنی ترین خوارکیهای حاوی فیبر (الیاف) است و به همین دلیل اثر ضدیبوست دارند. (۷) انجیر منبع مهمی از پتاسیم است. پتاسیم به تنظیم فشار خون و دیگر فعالیتها مهم بدن کمک می کند. (۸) یک مطالعه نشان داده که خوردن تنها دو عدد انجیر خشک متوسط باعث افزایش چشمگیر فعالیت آنتی اکسیدان در بدن می شود.

۱۰ خاصیت بهداشتی بادام

(۱) بادام (و به طور کلی، همه آجیلها) کلسترول را کاهش می دهند. (۲) بادام به کاهش وزن بدن کمک می کند. (۳) بادام سرشار از چربیهای تک ناشباع و ویتامین ای است که هر دو برای عملکرد سالم قلب و جلوگیری از بیمار شدن آن ضروری اند. (۴) بادام منبع مهمی از منیزیم است که برای اغلب فعالیتها بدن ضروری است. (۵) بادام افزایش قند خون و انسولین پس از غذا خوردن را کاهش می دهد که برای مقابله با دیابت مفید است. (۶) سرشار از آنتی اکسیدان است. (۷) پوست بادام را جدا نکنید. پوست آن حاوی دست کم ۲۰ نوع آنتی اکسیدان قوی است. (۸) بادام حاوی بور است که می تواند در جلوگیری از سرطان پروستات موثر باشد. (۹) یک چهارم فنجان بادام به اندازه یک عدد تخم مرغ، پروتئین دارد. (۱۰) بادام سطح پروتئین رآکتیو سی (CRP) را کاهش می دهد. پروتئین رآکتیو سی یک پروتئین پلاسما است که در کبد تولید می شود و زمانی که سطح آن افزایش می یابد، نشان دهنده التهاب در بدن است.

۷ خاصیت بهداشتی کرفس

(۱) سطح بالای ویتامین ث در کرفس باعث بهبود سامانه دفاعی بدن می شود. (۲) کرفس حاوی فتالید است و نشان داده شده که ماهیچه های اطراف رگها را شل می کند و از این طریق فشار خون کاهش پیدا می کند. همچنین کلسیم، منیزیم و پتاسیم موجود در کرفس به تنظیم فشار خون کمک می کند. (۳) فتالید موجود در کرفس به کاهش کلسترول کمک می کند. (۴) کرفس حاوی کومارین است که نقش موثری در پیشگیری از سرطان دارد. (۵) کرفس به دلیل تعادل پتاسیم و سدیم آن یک خوراکی مدر است و برای دفع مایعات اضافی از بدن سودمند است. (۶) کرفس خواص ضد التهاب داشته و برای رفع دردهای ناشی از التهاب مانند آرتروز موثر است. (۷) کرفس به دلیل کالری بسیار پایین و فیبر (الیاف) بسیار زیاد، خوراکی موثری برای کاهش وزن محسوب می شود.

گریپ فروت میوه ای فوق العاده است

مطالعات نشان می دهد که گریپ فروت حاوی آنتی اکسیدانهای قدرتمندی است که به کاهش خطر بیماری قلبی کمک می کند. مصرف روزانه یک عدد گریپ فروت می تواند به نحو چشمگیری کلسترول و تری گلیسرید (نوعی چربی که خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد) را کاهش دهد. وجود یک ترکیب گیاهی سودمند به نام نارینژین به بهبود ماده ژنتیک (DNA) آسیب دیده در سلولهای سرطانی پروستات کمک می کند. بهبود DNA مانع از تکثیر سلولهای سرطانی می شود. مصرف گریپ فروت به کاهش وزن بدن در افراد چاق نیز کمک می کند. خوردن گریپ فروت باعث کاهش سطح انسولین خون شده که این کاهش پس از صرف غذا، باعث می شود بدن به جای ذخیره غذا به صورت چربی، آن را بهینه تر به انرژی تبدیل کند.

خواص بهداشتی خرما

خرما منبع ارزشمندی از فیبرهای (الیاف) غذایی است. انجمن مقابله با سرطان آمریکا مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر غذایی را توصیه می کند. فیبرهای خوراکی به دو صورت حل شدنی در آب و حل ناشدنی تقسیم می شوند. فیبرهای حل ناشدنی باعث افزایش سرعت حرکت غذا در سامانه گوارشی بدن می شود. فیبر حل پذیر می تواند با کاهش سطح گلوکز خون، به کنترل دیابت کمک کند. فیبر حل پذیر به کاهش کلسترول خون نیز کمک می کند. به طور کلی میوه های خشک مانند خرما مقادیر زیادی ماده آنتی اکسیدان پلی فنول دارند. یک سهم غذایی از خرما حاوی ۳۱ گرم کربوهیدرات است که باعث شده خرما یک منبع عظیمی از انرژی باشد. کربوهیدراتها حاوی ۳ گرم فیبر غذایی و ۲۹ گرم قندهای طبیعی از قبیل فراکتوز، گلوکز و سارکوز بوده که یک

منبع آماده انرژی برای بدن به شما می رود. خرما یکی از بهترین منابع پتاسیم است. پتاسیم یک ماده معدنی حیاتی بدن است که برای انقباضات ماهیچه ای از جمله، ماهیچه قلب ضروری است. پتاسیم برای سامانه عصبی و نیز تعادل سوخت و ساز بدن مورد نیاز می باشد. پتاسیم در بدن ذخیره نشده و از طریق عرق دفع می شود. مصرف پتاسیم باعث کاهش سدیم و بالتبع کاهش فشار خون می شود. با افزایش سن، کلیه ها کارایی کمتری در کاهش سدیم پیدا می کنند. افزایش ۴۰۰ میلی گرم در مصرف پتاسیم باعث کاهش ۴۰ درصدی خطر سکته می شود.

خرما حاوی انواع ویتامینهای ب (از قبیل تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین ب۶، و اسید پانتوتینیک) است. این ویتامینها وظایف مختلفی در حفظ سلامت بدن دارند. از جمله آنها می توان به سوخت و ساز کربوهیدراتها و تنظیم سطح گلوکز خون و اسیدهای چرب برای انرژی، و کمک به تولید هموگلوبین و سلولهای سفید و قرمز خون اشاره کرد. خرما حاوی منیزیم است که برای رشد استخوانها و سوخت و ساز انرژی ضروری است. آهن موجود در خرما برای تولید سلولهای قرمز خون ضروری است. همچنین خرما فاقد چربی و کلسترول است.

خواص بهداشتی روغن زیتون

مطالعات نشان داده که مصرف روزانه دو قاشق غذاخوری روغن زیتون باعث کاهش چشمگیر کلسترول خون می شود. مصرف روغن زیتون باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه می شود. روغن زیتون در تنظیم سوخت و ساز بدن و رشد مغز و استخوانها در کودکان نقش ایفا می کند. همچنین منبع خوبی از ویتامین ای (E) محسوب می شود. به دلیل برخورداری از آنتی اکسیدانهای طبیعی، روغن زیتون فرآیند پیرشدن را کند می کند. روغن زیتون از تولید بیش از حد اسید در سامانه گوارش جلوگیری کرده و خطر زخم معده و دیگر مشکلات روده ای را کاهش می دهد. روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی ماده اسکوالن است که به پوست منتقل شده و رادیکالهای آزاد اکسیژن که در اثر نور فرابنفش ایجاد شده را برطرف کرده و به این ترتیب، سبب کاهش ابتلا به سرطان پوست می شود. حتی ماساژ پوست با روغن زیتون خام نیز در کاهش رشد تومورها موثر است.

خواص بهداشتی انگور

مصرف انگور تازه به دلیل برخورداری از ماده آنتی اکسیدان طبیعی پلی فنول می تواند از انباشتگی کلسترول اکسید شده مضر و نیز پیشرفت آسیبهای تصلب شرایین جلوگیری کند. تصلب شرایین یا سخت شدن عروق، نتیجه انباشته شدن کلسترول در جداره رگها است که منجر به انسداد رگها و سکته های قلبی و مغزی می شود.

زمانی که کلسترول توسط اکسیداسیون آسیب می بیند، ته نشینی آن بر جداره های رگها بیشتر می شود. بیماریهای قلبی-عروقی و تصلب شرایین مهمترین عامل مرگ و میر در ایالات متحده به شمار می روند.

خواص بهداشتی موز

مطالعه نشان داده که مصرف تنها دو عدد موز می تواند انرژی کافی برای ۹۰ دقیقه ورزش را فراهم کند. موز یکی از میوه هایی است که در کاهش احتمال ابتلا به سرطان کلیه موثر است. موز حاوی نوعی پروتئین به نام تریپتوفان است که در بدن تبدیل به سروتونین شده و باعث ایجاد آرامش، بهبود خلق و شادابی فرد شده و در درمان افراد مبتلا به افسردگی مفید است. مصرف موز به دلیل برخورداری از پتاسیم بالا به بهبود توان مغز کمک کرده و باعث افزایش هوشیاری و یادگیری در کودکان می شود. موز تاثیر ضد اسید معده داشته که می تواند برای زخم معده و آسیبهای ناشی از آن مفید باشد. مواد مغذی موجود در موز به فعال شدن سلولهای لایه محافظ معده کمک کرده، به گونه ای که این سلولها مخاط محافظ ضخیمتری در برابر اسیدهای معده تولید می کنند. موز همچنین حاوی ترکیباتی است که به حذف باکتریهای موجود در معده کمک می کند. این باکتریها علت اصلی زخمهای معده محسوب می شوند. پتاسیم بالا و سدیم اندک موجود در موز باعث شده که این میوه برای کاهش فشار خون مفید باشد. در صورت گزیدگی حشرات، مالیدن جداره داخلی پوست موز بر روی محل موردنظر می تواند به کاهش التهاب و خارش آن کمک کند.

مرجع:

- 1- <http://www.healthdiaries.com/eatthis/10-health-benefits-of-cinnamon.html>
- 2- <http://happynutritionist.com/grapefruit.html>

خوش تیپ بودن می تواند خطرناک باشد

استفاده از مواد آرایشی از قبیل براق کننده، حجم دهنده، مرطوب کننده، ریمبل، رژلب، خط ابرو، ادکلن، سفیدکننده، رنگ و غیره، به دلیل وجود مقادیر زیادی از مواد شیمیایی در آنها، می تواند برای سلامتی افراد خطرناک باشد. بسیاری از این مواد شیمیایی ممکن است عوارضی چون سرطان، به هم زدن تعادل هورمونی بدن و التهاب پوستی داشته باشند. بر اساس یک مطالعه پژوهشی در آمریکا که بر روی بیش از ۱۰۰۰ محصول آرایشی انجام شده، تنها کمتر از یک درصد از آنها از ترکیباتی ساخته شده اند که تماماً ایمن و سالم بودند. یکی از متداولترین گروه مواد شیمیایی، پارابنها (آلکیل-پی-هیدرکسی بنزواتها) (alkyl-p- Parabens (hydroxybenzoates) است که به عنوان ماده نگهدارنده ضد میکروب در بیش از ۱۳ هزار نوع مواد آرایشی استفاده می شود. تمامی پارابنها (اعم از متیل، پروپیل و بوتیل) در عملکرد سامانه غدد داخلی بدن اختلال ایجاد کرده و در بافتهای چربی بدن ذخیره می شوند. به نظر می رسد این مواد باعث بروز اختلالات در رشد، تولید مثل، یادگیری و سامانه دفاعی بدن شود. پارابنها از قبیل پروپیل پارابن (Propylparaben) یا متیل پارابن (Methylparaben)، همانند استروژن در بدن عمل کرده، که خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

لاکها و براق کننده های ناخن حاوی موادی به نام دی بوتیل فتالات (dibutyl phthalate (DBP)) (افزودنی پلاستیسایزر که برای افزایش انعطاف پذیری در براق کننده های ناخن استفاده می شود)، فرمالدهید (formaldehyde) و تولوئن (toluene) است که ارتباط آنها با سرطانزایی و عیوب تولد نوزادان مشخص شده است. دی بوتیل فتالات (DBP) در رشد و سامانه تولید مثل اختلال ایجاد کرده و به دلیل ایجاد اشکال در هورمونهای غدد داخلی، احتمال ابتلا به سرطان سینه و سایر سرطانها را افزایش می دهد. فتالاتها برای افزایش لزجت ریملها، جلوگیری از خرد شدن براق کننده های ناخن و افزایش ماندگاری بوی عطرها به کار می روند. شواهدی وجود دارد که فتالاتها می تواند برای رشد جنین و کودکان اختلال ایجاد کند. همچنین مطالعات بر روی حیوانات نشان داده که فتالاتها می تواند به کبد، کلیه ها، ریه ها، و سامانه تولید مثل (به ویژه در جنس مذکر) آسیب وارد کند.

سُرمه یکی از مواد آرایشی سنتی است که برای کشیدن خط چشم به کار می رود. بررسی انجام شده بر روی ۱۰۷ نمونه سرمه تهیه شده در مناطق مختلف کشور عربستان سعودی نشان داده که حدود ۵۳ درصد از آنها حاوی فلز سنگین و سمی سرب بوده است. استفاده از مواد شیمیایی سمی برای نوجوانان، به علت سرعت بالای رشد بافتهای بدن در دوران بلوغ، خطرناکتر از دیگران است. دو ماده شیمیایی دی اتانولامین

(DIETHANOLAMINE (DEA)) و تری اتانولامین (TEA (Triethanolamine)) در محصولات که از مواد نگهدارنده نیتريتی (nitrite) استفاده می کنند، ممکن است منجر به تشکیل ترکیبات سرطانزا شود. به عبارتی، ترکیب DEA و TEA با نیتريت، تولید نیتروزامین کرده که ماده ای سرطانزا است. برونوپل (Bronopol) (با نام شیمیایی ۲-برومو-۲-نیتروپروپان-۱،۳-دیول (2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol)) ماده ای شیمیایی است که ممکن است به فرمالدهید (formaldehyde) تجزیه شده و نیز تحت شرایط خاصی ماده سرطانزای نیتروزامین تشکیل دهد.

لانولین (Lanolin) ماده ای شیمیایی است که به تنهایی بیخطر است، ولی نوع آرایشی آن ممکن است آلوده به مواد شیمیایی خطرناکی مانند دِدِت (DDT)، دیلدترین (dieldrin) و لیندان (lindane) باشد که همگی سرطانزا می باشند. پودر تالک (Talc) یک نوع ماده معدنی است که در تولید پودرهای جاذب رطوبت کودک (پودر بچه)، پودرهای سفید کننده آرایشی، سموم حشره کش پودری و غیره به کار می رود. پودر تالک در ایجاد سرطانهای ریه و تخمدان نقش داشته و از راه های تنفس یا جذب از طریق پوست ناحیه کشاله ران وارد بدن می شود. رنگ موهای مصنوعی، اعم از انواع دائمی یا نیمه دائمی آنها، در ایجاد سرطانهایی چون لیمفوما (non-Hodgkin's lymphoma)، میلوما (multiple myeloma) و هادکین (Hodgkin's) نقش دارند. به جای آن، رنگ موهای طبیعی مانند حنا، موثر و بیخطر اند. برخی از رنگهای مصنوعی مورد استفاده در مواد آرایشی مانند آبی ۱ (Blue 1) و سبز ۳ (Green 3)، دی و سی قرمز ۳۳ (D&C Red 33)، اف دی و سی زرد ۵ (FD&C Yellow 5) و اف دی و سی زرد ۶ (FD&C yellow 6) سرطانزا می باشند. همچنین برخی از رنگهای مصنوعی استخراج شده از قطران زغال سنگ (coal tar) حاوی ناخالصیهای فلزات سنگین سمی از قبیل آرسنیک (arsenic) و سرب می باشند.

متاسفانه بسیاری از تولیدکنندگان مواد آرایشی، نام همه مواد شیمیایی موجود در محصولاتشان را بر روی برچسب آنها درج نمی کنند. همچنین برخی از واژه هایی که بر روی این محصولات درج می شود، از قبیل «طبیعی» یا «ضد حساسیت»، به نوعی غیرواقعی است. به هر حال، به حداقل رساندن مصرف مواد آرایشی و خواندن دقیق برچسب این نوع محصولات، تنها توصیه متخصصین برای مصرف آنها است. از هر محصول آرایشی، بهداشتی که حاوی مواد شیمیایی ذیل می باشند اجتناب کنید. بوتیل استات (Butyl acetate)، بوتیلیتید هیدروکسی تولوئن (Butylated hydroxytoluene)، کُل تار یا قطران زغال سنگ (Coal tar)، کوکامید دی ای ای یا لاورامید دی ای ای (Cocamide DEA/lauramide DEA)، اوره دیازولیدینیل (Diazolidinyl urea)، اتیل استات (Ethyl acetate)، فرمالدهید (Formaldehyde)، پارابنها (متیل،

اتیل، پروپیل، و بوتیل) (Parabens (methyl, ethyl, propyl, and butyl)، پترولاتوم (Petrolatum)،
فتالاتها (Phthalates)، پروپیلن گلیکول (Propylene glycol)، سدیم لاورت یا سدیم لاورل سولفات
(Sodium laureth/sodium laurel sulfate)، پودر تالک (Talc)، تولوئن (Toluene)، نری اتانولامین
(Triethanolamine).

مرجع:

- 1- <http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?file=/c/a/2006/09/27/HOGDTL8G1P22.DTL>

پزشکی ورزشی و توسعه داروهای تقویت عملکرد

ویژگی کم و بیش استاندارد تمامی کتب درسی در زمینه پزشکی ورزشی، دارابودن فصلی درباره کاربرد داروهای تقویت عملکرد است. این فصول معمولاً حاوی اطلاعات پایه ای درباره اثرات تقویت عملکرد داروهای مختلف، عوارض جانبی و دیگر عواقب مربوط به کاربرد آنها، و توصیه ای به پزشکان برای چگونگی تشخیص کاربرد غیرقانونی این داروها توسط ورزشکاران تحت مراقبت آنها است. با گنجاندن این اطلاعات در کتب درسی پزشکی ورزش، انتظار عمومی از یک فعال پزشکی ورزشی آن است که به عنوان یک کارشناس، نقشی حیاتی در مبارزه علیه آنچه که سوءاستفاده از دارو در ورزش شناخته می شود ایفا کند. اگرچه تحلیل ارتباط میان توسعه پزشکی ورزش و پیشرفت و کاربرد داروهای تقویت عملکرد بیانگر آن است که این ارتباط پیچیده تر از آن است که در وهله نخست به نظر می رسد، و مواجهه مناسب با آن بغرنجتر از چیزی است که معمولاً در کتب درسی پزشکی ورزش ارایه می شود. به طور خاص، مشابه چنین تحلیلی بیانگر آن است که مواجهه روزافزون فعالان ورزش پزشکی در ورزش قهرمانی، به ویژه از دهه ۱۹۵۰، توجه آنها را به پژوهش برای عملکردهای قهرمانانه یا رکوردشکنانه معطوف کرده، و این امر نه تنها آنها را به سمت توسعه رژیمهای غذایی یا تکنیکهای مکانیکی یا فیزیولوژیکی بهبود یافته سوق داده، بلکه در مواردی، سبب شده که نقش فعالی در توسعه و کاربرد داروهای تقویت عملکرد ایفا کنند (البته این تحلیل نمی گوید که آنها همواره از پیامدهای درازمدت کارهای خود باخبر بوده اند). این تحلیل می گوید که پزشکی ورزش، علیرغم آنکه یکی از موانع کلیدی در مبارزه علیه کاربرد داروهای تقویت عملکرد در ورزش است، یکی از زمینه های اصلی است که داروهای تقویت عملکرد در آن توسعه داده شده و به کار گرفته است. بر این اساس ممکن است گفته شود که توسعه داروها و روشهای تقویت عملکرد نه تنها با پزشکی ورزش نوین بیگانه نیست، بلکه بخش ذاتی آن محسوب می شود. این جنبه از توسعه پزشکی ورزشی ارزش بررسی جزئیتر را دارد و توسط سه مطالعه نمونه شفاف مورد ارزیابی قرار می گیرد: ارتباط میان پزشکی ورزش و کاربرد داروها در برخی از کشورهای کمونیستی سابق اروپای شرقی؛ توسعه و کاربرد اولیه استروئیدهای آنابولیک در ایالات متحده، و پیشرفت روشی که به نام «دوپینگ خون» شناخته شده است.

پزشکی ورزش و کاربرد داروها در اروپای شرقی

سالها پیش از فروپاشی رژیمهای کمونیستی در اروپای شرقی، بدگمانیهای فراگیری در میان ناظران غربی از موفقیتهای برجسته بسیاری از قهرمانان اروپائیان شرقی، و به ویژه آلمان شرقی و شوروی در ارتباط با کاربرد داروهای تقویت عملکرد ایجاد شد. با فروپاشی این رژیمها، اطلاعات بیشتری به دست آمد و ما اکنون می دانیم

که داروهای تقویت عملکرد به صورت سیستماتیک توسط موسسات پزشکی ورزشی برخی از کشورهای بلوک شرق به منظور تولید قهرمانان مدال آور المپیک استفاده می شده است.

لازم به ذکر است که تفاوت‌های مهمی میان کشورهای کمونیستی سابق اروپای شرقی وجود دارد و این فرض که در همه این کشورها کاربرد داروها برای تقویت عملکرد یک پدیده متداول بوده، فرض درستی نیست. در این زمینه، باید اشاره کرد که درحالی‌که کشورهایی از قبیل آلمان شرقی سابق و اتحاد جماهیر شوروی به طور سیستماتیک از ورزش به عنوان ابزاری برای اعتبار و منزلت بین المللی بهره می گرفتند، کشورهایی مانند آلبانی به عنوان یک نمونه که در رقابتهای ورزشی بین المللی مشارکت نسبتاً کمی داشته، هیچگونه شواهد یا دلایلی مبنی بر استفاده سیستماتیک قهرمانان آن در بهره گیری از داروهای تقویت عملکرد وجود ندارد.

همچنین این تصور نیز نادرست است که فرض کنیم موفقیت‌های قهرمانان آلمان شرقی و شوروی تنها به دلیل استفاده از داروهای تقویت عملکرد بوده است، چراکه در هر دو این کشورها سیستم پیشرفته ای برای استعدادیابی وجود داشته است، و تمامی جنبه های تربیت و پیشرفت ورزشکاران زنده توسط پزشکان ورزشی که در یک سیستم بسیار متکامل پزشکی ورزشی کار می کردند، دقیقاً کنترل می شد (اسپیتزر، ۲۰۰۴، ۲۰۰۶). به هر حال، آنچه که مشخص است آن است که استفاده سیستماتیک از داروها بخش لاینفکی از سیستمهای ورزشی در بسیاری از کشورهای کمونیستی اروپای شرقی بوده است.

کارشناس غربی مطرح در زمینه ورزش در اتحادیه جماهیر شوروی سابق، احتمالاً جیمز ریوردان است که اشاره می کند:

«جای تعجب نیست که با طرز فکر «برد با هر قیمت» که در مدیریت ورزشی برخی از کشورهای اروپای شرقی حاکم بوده، تولید ملی طولانی مدت، آزمون، کنترل و مدیریت داروهای تقویت عملکرد حتی برای ورزشکارانی به خردسالی ۷-۸ سال اجرا شده باشد». (ریوردان، ۱۹۹۴، ص ۱۱، تاکید در ابتدا)

در جای دیگری، ریوردان (۱۹۹۱:۱۲۲) اشاره می کند که فعالیت‌های از این دست، بر روی نقش پزشکی ورزشی، یا دست کم بخشی از آن، در تحقیق درباره تولید ورزشکاران چابکتر، قویتر و ماهرتر (به هر قیمت)، سایه افکنده است.

شاید نیازی به مستند کردن جزئیات روشهای متعددی که امروزه درباره اعضای موسسات ورزش پزشکی در اتحادیه جماهیر شوروی و آلمان شرقی در کاربرد داروهای تقویت عملکرد می دانیم نباشد. آنچه که لازم است

اشاره شود آن است که استفاده از این داروها بخش سیستماتیک سیاست ورزشی در شوروی و آلمان شرقی بوده، و تعداد زیادی از افراد، از قبیل «داروشناسان تیم ورزشی»، پزشکان تربیت بدنی و مسئولین دولتی در آن مشارکت داشته اند. برای مثال، در شوروی در اوایل دهه ۱۹۸۰، دو نماینده دولتی ورزشی سندی را امضا کردند که تجویز استروئیدهای آنابولیک به عنوان بخشی از آماده سازی اسکی بازان میدانی شوروی باشد و برنامه ای برای آزمایش تاثیرات استروئید و پژوهش درباره روشهای گریز از شناسایی آن تنظیم شود (ریوردان، ۱۹۹۱: ۱۲۲-۲۳). ریوردان خاطر نشان می کند که:

«مصرف دارو در بخشهای بالایی موسسات ورزش پزشکی مدیریت می شد؛ هیچ ورزشکاری اجازه حضور در بازیهای بین المللی بدون انجام آزمایش پاکی در آزمایشگاه پزشکی ورزشی پیش از اعزام را پیدا نمی کرد. در المپیک مونترال (۱۹۷۶) و سئول (۱۹۸۸)، اکنون آشکار شده که تیم شوروی یک کشتی مهمانداری داشته که به عنوان مرکز پزشکی برای اطمینان از «پاک» بودن ورزشکاران در آخرین لحظه مورد استفاده قرار می داده است.» (ریوردان، ۱۹۹۱: ۱۲۳، تاکید در ابتدا)

اخیراً سیستم مشابهی آشکار شده که در کشور کمونیستی چک اسلواکی فعال بوده است (بازی کن، ۲۰۰۷). ورزشکاران تحت یک برنامه دوپینگ با کنترل دولتی مشابه قرار داشتند که پزشکان ورزشی، مربیان، مقامات بلند پایه ورزشی، حکومتی و حزب کمونیست در آن دخیل بوده اند. پیشینه این سیستم به پیش از المپیک مونترال در ۱۹۷۶ برمی گردد که در طی دهه ۱۹۸۰ ادامه داشته است. همانند مورد مشابه آن در شوروی سابق، آزمایشهای ادرار ورزشکاران چک اسلواک پیش از عزیمت آنها به رقابتهای خارجی مورد بررسی قرار می گرفته تا از مثبت نبودن نتیجه آنها مطمئن شوند.

بی شک، پیشرفته ترین برنامه دوپینگ تحت حمایت دولت در آلمان شرقی توسعه داده شد و باعث شد که این کشور با جمعیتی کمتر از ۱۸ میلیون نفر، سومین ملت قدرتمند در المپیک ورزشی شود (اسپیتزر، ۲۰۰۶). اسنادی که پس از فروپاشی رژیم کمونیستی در آلمان شرقی در دسترس قرار گرفته نشان می دهد که تا ده هزار ورزشکار زن و مرد، غالباً بدون اطلاع و رضایت، از داروها استفاده کرده اند، در حالیکه سالانه دو میلیون دوز استروئیدهای آنابولیک در آماده سازی برای ورزشهای المپیک استفاده می شده است (اسپیتزر، ۲۰۰۶: ۱۰۹). در تجویز داروهای تقویت عملکرد به ورزشکاران، افرادی در تعدادی از سازمانها دخیل بوده اند که عبارتند از دانشکده فرهنگ تربیتی آلمان، موسسه پژوهشی ورزش و فرهنگ تربیتی، موسسه مرکزی میکروبیولوژی و درمان تجربی، شرکت داروسازی وب جنافارم، موسسه مرکزی خدمات پزشکی ورزشی، آزمایشگاه کنترل دوپینگ در کریشا، موسسه پزشکی هوایی، و وزارت بهداشت در برلین شرقی (هوبرمن، ۱۹۹۲: ۲۲۲). پزشکان

ورزشی نیز محور عملیات این سیستم بوده اند. پزشکان در موسسه دولتی خدمات پزشکی ورزشی در تعیین راهکارهای دوپینگ برای دوره چهار سال نقش داشته اند، در عین حال پزشکان در هریک از فدراسیونهای ورزشی مواد دوپینگ را مطابق با راهکارهای مرکزی تجویز می کردند. همانگونه که اسپریتز (۲۰۰۶: ۱۲۴) اشاره کرده، «پیگیری تعالی ورزشی، هدف دانشمندان، پزشکان و بیولوژیستها در عرصه ورزشی بوده، حتی اگر این امر منجر به نقض ... مفهوم متداول اخلاق پزشکی باشد». نقض آشکار اخلاق پزشکی در این موارد کاملاً مشهود بوده است: تجویز داروها به ورزشکاران بدون آگاهی یا رضایت آنها؛ عدم آرایه اطلاعات به ورزشکاران درباره اثرات جانبی شناخته شده آنها به ویژه بر روی زنان، از دوز بسیار بالای آنابولیک استروئید؛ تحریف اطلاعات سلامتی ورزشکاران به دنبال بازنشستگی آنها از ورزش قهرمانی؛ و دوپینگ کودکان به خردسالی ده سال (اسپیتزر، ۲۰۰۱؛ ۲۰۰۶). از پزشکان انتظار می رفت که مطابق با آنچه که اسپیتزر به عنوان رفتار خط قرمز یاد کرده عمل کنند؛ «آنهايي که بیشتر نگران سلامتی ورزشکاران بودند از این سیستم حذف شده و به خدمات پزشکی عمومی منتقل می شدند» (اسپیتزر، ۲۰۰۶: ۱۲۲).

لازم است تاکید شود که استفاده از داروها توسط ورزشکاران شوروی، آلمان شرقی و چک اسلواک چیزی نبود که برخلاف توصیه یا بدون اطلاع و رضایت فعالان فدراسیونهای ورزشی و موسسات پزشکی ورزشی این کشورها باشد؛ بلکه داروها توسط ارگانهای دولتی تهیه می شد و تمامی جنبه های پیشرفت ورزشکاران، شامل موارد مربوط به مصرف داروها، تحت نظارت و کنترل متخصصین پزشکی ورزش بوده است. در زمینه ورزش در برخی از رژیمهای کمونیستی سابق کشورهای اروپای شرقی، نمی توان توسعه و کاربرد داروهای تقویت عملکرد را از پیشرفت پزشکی ورزشی جدا کرد، هرکدام بخش لاینفکی از دیگری می باشند. کاربرد داروهای تقویت عملکرد را می توان به عنوان بخشی از ابزارهای علمی در نظر گرفت که به همراه مواردی چون رژیم غذایی، فیزیولوژی ورزش و بیومکانیک، در اختیار پزشکان ورزش قرار دارد تا قهرمانان مدال آور تربیت کنند.

توسعه و کاربرد استروئیدهای آنابولیک در ایالات متحده

همانگونه که مختصراً در فصل گذشته اشاره شد، در اوایل دهه ۱۹۵۰ شایعات زیادی درباره تأثیری که دانشمندان ورزشی در اتحادیه جماهیر شوروی در استفاده از تستوسترون برای تقویت عملکرد ورزشکاران شوروی آزمایش کرده بودند مطرح شده بود. صحت این شایعات با مشاهده دکتر جان زیگلر که پزشک تیم ایالات متحده در بازیهای جهانی ۱۹۵۶ مسکو بود تایید شد. زیگلر با بازگشت به آمریکا مقداری تستوسترون گرفته و بر روی خودش، مربی وزنه برداری آمریکا، جان هافمن، و چند وزنه بردار ساحل شرقی آزمایش کرد.

زیگلر تحت تاثیر اثرات ماهیچه سازی یا آنابولیک تستوسترون قرار گرفت ولی متوجه عوارض جانبی آن نیز شد. مطابق با گفته ووی:

«در تلاش برای کمک به ورزشکاران غربی در رقابت موثرتر با ورزشکاران شوروی که از تستوسترون استفاده می کردند، و به منظور کاهش عوارض جانبی تستوسترون - از قبیل آکنه (جوش)، ریزش مو، بزرگ شدن پروستات، و چروکیدگی بیضه ها - دکتر زیگلر به شرکت داروسازی سیبا در توسعه دیانابول، یا به عبارت کلی تر، متاندروستنولن، کمک کرد» (ووی، ۱۹۹۱: ۹).

شرکت سیبا این دارو را برای ورزشکاران تولید نکرد، بلکه برای استفاده در درمان بیماری که از سوختگی رنج می بردند و برخی از بیماران پس از عمل توسعه داد. البته، همانگونه که تود (۱۹۸۷: ۹۴) اشاره کرده، دکتر زیگلر «موارد کاربرد دیگری نیز برای آن سراغ داشت و آنچه که او با دیانابول انجام داد نقش مهمی در گسترش داروهای آنابولیک در ورزش داشت». با همکاری مربی ملی وزنه برداری، زیگلر سه وزنه بردار را برای شروع استفاده از دیانابول تشویق کرد. تقریباً بلافاصله، سه وزنه بردار شروع به افزایش بسیار سریع قدرت بدنی، و افزایش اندازه ماهیچه ها کرده و با نزدیک شدن به سطح رکورد جهانی، سایر وزنه برداران نیز مصرانه خواستار اطلاعات چگونگی پیشرفت سریع آنها شدند. به زودی برای همگان روشن شد که موفقیت این وزنه بردار، که در آن زمان همگی قهرمانان ملی بودند، مربوط به استفاده آنها از دیانابول است. ووی (۱۹۹۱: ۱۰) اشاره کرده که: «با معرفی دیانابول در اواخر دهه ۱۹۵۰، استروئیدهای آنابولیک-آندروژنیک کاربرد اولیه جدی پیدا کردند»، و اضافه می کند که «سریعاً بسیار متداول شد»؛ در واقع، استروئیدهای آنابولیک آنقدر سریع در بین ورزشکاران آمریکایی متداول شد که طی برآوردی که در سال ۱۹۶۸ انجام شد، یک سوم تیم دو و میدانی ایالات متحده در اردوی تمرینی پیش از المپیک که در دریاچه تاهو، پیش از المپیک مکزیک برگزار شد از استروئیدها استفاده کردند (تود، ۱۹۸۷: ۹۵).

ووی و تود بیان می کنند که زیگلر نقش اساسی در کمک به ایجاد «جو افزایش انتظار در قدرت ورزشکاران، که با نژاد بازو بزرگها مشخص می شدند داشت که با انبوه فزاینده ای از داروها رشد می کرد» (تود، ۱۹۸۷، ۹۴). در اواسط دهه ۱۹۸۰، نقش محوری زیگلر در توسعه و کاربرد استروئیدهای آنابولیک مشخص شد، با کنایه ای جالب، شرکتی در کالیفرنیا که با سفارش پستی به ورزشکاران استروئید می فروخت، به نام کلپ هواداران جان زیگلر مشغول به کار بود (تود، ۱۹۸۷: ۱۰۴).

ده خوراکی برتر برای سلامتی بیشتر

متخصصان تغذیه بر این باوراند 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 اُمگا-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، کرم گش بوده و از فساد امعایی و روده ای جلوگیری می

کند. همچنین سیر ماده ای ضد عفونی 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 سکتته 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 دسیر توصیه می شود.



مرجع:

1- <http://www.enostos.net/food>

خواص سبزیجات

ر	نام سبزی	نام لاتین	تصویر	مقدار کالری در ۱۰۰ گرم	فایبر (گرم) در ۱۰۰ گرم	ویتامین A (آی) (یو) در ۱۰۰ گرم	ویتامین C (میلیگرم) در ۱۰۰ گرم	پتاسیم (میلیگرم) در ۱۰۰ گرم	فولات (میکروگرم) در ۱۰۰ گرم
۱	چغندر	Beet		۴۴	۲,۰	۳۵	۴	۳۰۵	۱۰
۲	فلفل دلمه ای سبز	Bell Pepper, Green		۲۵	۲,۰	۳۶۸	۱۰	۱۷۳	۱۱
۳	فلفل دلمه ای قرمز	Bell Pepper, Red		۲۵	۲,۰	۳۱۱۱	۱۱۹	۲۰۹	۱۷
۴	کلم بروکلی	Broccoli		۳۴	۲,۵	۶۵۹	۹۱	۳۱۶	۶۴
۵	کلم بروکسل	Brussels Sprouts		۳۶	۲,۶	۷۷۴	۶۲	۳۱۷	۶۰
۶	کلم سبز	Cabbage, green		۲۴	۲,۲	۱۷۱	۳۳	۲۴۶	۴۳
۷	کلم قرمز	Cabbage, red		۳۱	۲,۱	۱۱۱۶	۵۷	۲۴۳	۱۸
۸	هویج	Carrot		۴۱	۲,۸	۱۲۰۳۶	۷	۳۲۰	۲۰
۹	گل کلم سفید	Cauliflower, White		۲۴	۲,۴	۱۲	۴۶	۳۰۴	۵۶
۱۰	کرفس	Celery		۱۴	۱,۶	۴۴۹	۴	۲۶۰	۳۶

ر	نام سبزی	نام لاتین	تصویر	مقدار کالری در ۱۰۰ گرم	فایبر (گرم) در ۱۰۰ گرم	ویتامین A (یو) در ۱۰۰ گرم	ویتامین C (میلیگرم) در ۱۰۰ گرم	پتاسیم (میلیگرم) در ۱۰۰ گرم	فولات (میکروگرم) در ۱۰۰ گرم
۱۱	ذرت زرد پخته	Corn-on-the cob, yellow, cooked		۹۴	۲٫۹	۲۳۲	۵	۲۵۱	۳۲
۱۲	خیار	Cucumber		۱۵	۰٫۶	۱۰۶	۴	۱۴۶	۸
۱۳	لوبیا سبز	Green Bean		۳۱	۳٫۵	۶۹۱	۱۶	۲۰۹	۳۶
۱۴	کاهوی برگ سبز	Lettuce, Green Leaf		۱۴	۱٫۴	۷۴۰٫۶	۱۹	۱۹۴	۳۹
۱۵	قارچ	Mushroom		۲۳	۱٫۱	۰	۳	۳۱۴	۱۷
۱۶	پیاز سفید	Onion, White		۴۳	۱٫۴	۳	۶	۱۴۴	۱۹
۱۷	پیاز سبز	Onion, Green		۳۲	۲٫۶	۹۹۶	۱۸	۲۷۶	۶۴
۱۸	نخود فرنگی	Pea		۱۴	۵٫۵	۸۰۱	۱۴	۲۷۱	۶۳
۱۹	سیب زمینی پخته	Potato, baked		۹۳	۲٫۱	۱۰	۱۰	۵۳۴	۲۸
۲۰	کدو تنبل	Pumpkin, cooked from		۲۰	۱٫۱	۴۹۷۲	۵	۲۰۵	۰

ر	نام سبزی	نام لاتین	تصویر	مقدار کالری در ۱۰۰ گرم	فایبر (گرم) در ۱۰۰ گرم	ویتامین A (آی) (یو) در ۱۰۰ گرم	ویتامین C (میلیگرم) در ۱۰۰ گرم	پتاسیم (میلیگرم) در ۱۰۰ گرم	فولات (میکروگرم) در ۱۰۰ گرم
	تازه پخته	fresh							
۲۱	به	Quince		۵۷	۱,۸	۴۰	۱۵	۱۹۷	۳
۲۲	تریچه	Radish		۱۶	۱,۶	۷	۱۶	۲۳۳	۲۴
۲۳	موسیر	Shallot		۷۳	۱,۵	۱۱۹۰	۸	۳۳۴	۳۴
۲۴	اسفناج خام	Spinach, raw		۲۳	۲,۳	۹۳۷۷	۲۷	۵۵۷	۱۹۳
۲۵	شلغم پخته	Turnip, cooked		۲۲	۲,۰	۰	۱۱	۱۷۷	۹
۲۶	شاهی	Watercress		۱۲	۰,۶	۴۷۰۰	۴۴	۳۲۹	۹
۲۷	کدو قلمه ای خام	Zucchini squash, raw		۱۶	۱,۱	۱۹۸	۱۸	۲۶۰	۲۸

منبع: داده های فوق از پایگاه داده های استاندارد مرجع وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا (SR17) اخذ شده است.

مراجع:

[1]- <http://www.dole5aday.com>

[2]- <http://www.healthalternatives2000.com/vegchart.htm>

ده نکته برتر برای کاهش وزن موفق

برای بسیاری از افراد کاهش وزن یک تلاش مزمّن و بی نتیجه به شمار می رود. غالب افراد در مدت کوتاهی به طور موقت چند کیلو وزن کم می کنند ولی مجدداً به تدریج دچار افزایش وزن می شوند. رژیمهای لاغری معروف، به دلیل عدم برخورداری از ویژگیهای لازم و عدم تناسب با طبیعت افراد، در درازمدت ناموفق اند. خوشبختانه، نتایج پژوهشها، بسیاری از راهبردهای بی ارزش را در این زمینه شناسایی کرده تا امکان کاهش وزن دائمی برایتان فراهم شود. اگرچه هیچ مقاله ای به تنهایی نمی تواند تمامی جنبه های این موضوع گسترده را دربرگیرد، ولیکن سعی شده در این نوشتار راهکارهایی مناسب و منطبق با مطالعات پزشکی ارائه شود.

۱. ورزش و فعالیت بدنی برای کاهش وزن ضروری است. این جمله اگرچه چیز جدیدی نیست اما شاید مهمترین عامل موفقیت کاهش وزن طولانی مدت به شمار رود. برای این منظور ورزش کردن به مدت ۳۰ دقیقه در روز ضروری است که البته می توان آن را به صورت سه نوبت ۱۰ دقیقه ای انجام داد. به این ترتیب جلوی بهانه معروف «متاسفم، برای ورزش وقت ندارم» هم گرفته می شود. سعی کنید ورزشی انجام دهید که برایتان فرح بخش باشد تا برای ادامه آن انگیزه داشته باشید. قدم زدن با دوستان، شرکت در باشگاه ها، پیوستن به گروه های گردشگری و طبیعت پیمایی، یا ثبت نام در کلاسهای آبرویک می تواند ایده های خوبی باشد. انجام فعالیتهای ورزشی مناسب و لذت بخش، سبب تقویت روحیه شما و ماندگاری آن در برنامه روزانه تان می شود.

۲. همراهی رژیم لاغری با ورزش و تحرک مناسب. باید توجه داشت هرچه حجم عضلات ماهیچه ای بدن بیشتر باشد کالری بیشتری می سوزاند. به همین دلیل است که قهرمانان وزنه برداری باید روزانه مقادیر زیادی غذا دریافت کنند. ماهیچه یک بافت فعال است، در صورتیکه چربی اینگونه نیست. از اینرو، ماهیچه برای رشد و نمو هر روز مقداری کالری مصرف می کند. خانم مریام نلسون، پژوهشگر دانشگاه تافتس نشان داده که افرادی که به همراه رژیم لاغری، ورزش نیز انجام می دهند ۴۴ درصد بیشتر از کسانی که فقط رژیم می گیرند از چربی بدنشان کاسته می شود.

۳. عواملی که مانع از کاهش وزنتان می شود را فهرست کنید. یادداشت کردن نوع و مقدار خوراکیهای روزانه می تواند در کاهش وزنتان تاثیر چشمگیری داشته باشد. به این ترتیب، می توانید احساسات و رفتارهایی که باعث پرخوری تان می شود را شناسایی کنید. شما می توانید با مطالعه دفترچه یادداشت خوراکیهای روزانه تان هرگونه الگوی نامناسب تغذیه ای که بدان عادت کرده اید را مشخص نموده و در جهت رفع آن تلاش کنید.

همچنین می‌توانید با استفاده از آن روند بهبود تغذیه و تلاش برای بهینه‌سازی خوراکیهای خود را کنترل و بررسی کنید.

۴. سالم بودن مهم است نه لاغر شدن. بسیاری از افرادی که رژیمهای غذایی طولانی مدت جهت کاهش وزن را پیگیری می‌کنند، هدف آنها از سالم تر شدن به لاغرتر شدن تغییر می‌کند. باید تفکر خود را تغییر دهید تا به دنبال خوراکیهایی باشید که برای سلامتی بدنتان مفید باشد نه اینکه فقط وزن بدنتان را کاهش دهد. هرم راهنمای تغذیه یک سیستم راهنمای خوراکیها است که بر مبنای تحقیقات وزارت کشاورزی آمریکا تهیه شده و مورد تایید و حمایت وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا می‌باشد. هرم تغذیه به شما در انتخاب نوع و مقدار خوراکیهای هر دسته از گروه های غذایی کمک می‌کند تا از انباشته شدن ناسالم کالریها، چربیها، کلسترول، قند و سدیم (نمک) در بدنتان جلوگیری شود.

۵. علت پرخوری تان را شناسایی کنید. غالباً پرخوری ناشی از اضطراب، ملالت، تنهایی، عصبانیت، افسردگی و دیگر احساسات نامطلوب است. آموختن چگونگی برخورد با احساسات بدون استفاده از غذا، مهارت مهمی است که در کاهش وزن طولانی مدت تاثیر به سزایی دارد. کتاب «راه حل» نوشته لاورل ملین، به خواننده کمک می‌کند تا عوامل پرخوری خود را شناسایی کرده و بدون کمک از غذا با آنها برخورد کند. یک مطالعه پژوهشی نشان می‌دهد که افرادی که از چنین راهکارهایی بهره می‌گیرند، کاهش وزن سریعتر و ماندگارتری نسبت به افرادی دارند که به مسایل احساسی و رفتاری خود بی‌توجه اند. پرخورهای مزمن یا پرخورهای احساسی با آموختن مهارتهای رفتاری نو، مشابه چیزی که ملین پیشنهاد کرده و یا با مراجعه به متخصصین روانشناسی، بهتر می‌توانند بر مشکل خود فایق آیند.

۶. پیوستن به یک گروه کنترل وزن. دریافت دلگرمی و حمایت از دیگران، کلید کنترل وزن درازمدت است. می‌توانید به درمانگاه یا بیمارستان محل سکونت خود مراجعه کرده و برنامه های رژیم غذایی و کنترل وزن آنجا شرکت کنید.

۷. کاهش وزن و کنترل سهم خوراکیها. با ظهور غذاهای «ویژه» در رستورانها و رقابت میان آنها در افزایش روزافزون حجم این نوع غذاها، مفهوم سهم غذایی معمولی از ذهن ما در حال پاک شدن است. باید مراقب مقدار غذایی که در یک وعده می‌خورید باشید. اگر لازم بود، می‌توانید نیمی از غذای ارابه شده در رستوران را صرف کرده و بقیه آن را در ظرف یکبار مصرف به منزل ببرید تا بشقابتان هم «تمیز» شده باشد. سعی کنید به

احساس گرسنگی خود توجه کنید و هر زمان که تا حدودی احساس سیری کردید دست از خوردن برداشته تا به اصطلاح، اشباع نشوید.

۸. کاهش وزن را با تغییرات اندک انجام دهید. سعی کنید این نکته را همواره به خاطر داشته باشید که «کاهش هفت کیلوگرم در دو هفته» به هیچ وجه روش خوبی نیست. درک این نکته مهم است که هرچه سریعتر وزنتان کم شود، این کاهش عمدتاً از آب بدن و ماهیچه ها است، نه چربیها. کاهش چربیهای بدن تنها با کاهش وزن ملایم و آرام امکان پذیر است. سعی کنید که کاهش وزنتان بیشتر از هفته ای نیم تا یک کیلوگرم نشود. نیم کیلوگرم کاهش وزن معادل ۳۵۰۰ کالری است. اگر روزی ۲۵۰ کالری از غذاها کم کرده و ۲۵۰ کالری نیز با ورزش و فعالیت بسوزانید، در این صورت هفته ای نیم کیلوگرم (عمدتاً از چربیها) کم خواهید کرد.

۹. آرام غذا خوردن می تواند منجر به کاهش وزن شود. آیا تاکنون دقت کرده اید که غذا خوردن افراد لاغر زمان بیشتری به طول می انجامد. این مساله به دلیل آن است که از زمان آغاز غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز پیام احساس سیری را اعلام کند. افرادی که تند غذا می خورند غالباً بیشتر از حد سیری غذا خورده تا پس از گذشت ۲۰ دقیقه، احساس سیری از مغزشان مخبره شود. بنابراین، آهسته غذا بخورید و لقمه های کوچکتر بردارید تا از طعم و عطر همه لقمه ها هم لذت ببرید.

۱۰. با مصرف کمتر (و البته هوشمندانه) چربی وزنتان را کاهش دهید. همه ما می دانیم که با مصرف کمتر غذاهای پرچرب می توان به کاهش وزن کمک کرد. این امر به دلیل آن است که هر گرم چربی ۹ کالری دارد در حالیکه هر گرم پروتئین یا کربوهیدرات تنها ۴ کالری دارد. بسیاری از افراد تصور می کنند که محدود کردن غذاهای پرچرب به معنی مصرف نامحدود غذاهای کم چرب است. حال آنکه، غذاهای کم چرب نیز به نوبه خود حاوی کالری است. در برخی از موارد غذاهای کم چرب نیز در حد خوراکیهای پرچرب مشابه خود کالری دارند. اگر بیش از نیاز بدنتان کالری دریافت کنید قطعاً وزنتان افزایش می یابد. به هر حال باید مراقب بود که خوردن کمتر غذاهای پرچرب با خوردن بیش از حد خوراکیهای کم چرب همراه نشود.

مرجع:

1- <http://www.thedietchannel.com/weightloss.htm>