مرکز تندرستی

انار

ترانه حاجیان*

انار میوه‌ای است با نام علمی Punica granatum و از قدیم‌الایام وجود داشته است. از کودکی این میوه را با نام میوه بهشتی شناخته‌ایم. درخت انار بومی ایران است و از ایران به نقاط دیگر جهان برده شده است. (هند)

کلمه pomergranate از زبان یونانی گرفته شده و به معنی سیب با هسته‌ها زیاد است. دارای درخت کوتاه‌قدی است که ارتفاع آن به ۸-۶ متر می‌رسد. شاخه‌های آن تیغدار و برگ‌های شفافی دارد. میوه آن کروی و دارای پوستی قرمز و یا زرد رنگ است. در قرآن سه مرتبه نام انار ذکر شده و در اسطوره‌های یونان نیز از انار یاد شده است.

بهترین نوع انار جهان در ایران کشت می‌شود. بزرگ‌ترین تولیدکنندگان انار، ایران، قزاقستان، اسپانیا و آمریکا هستند. میوه انار بر از خواص تغذیه‌ای است و ما روزانه از آن به صورت میوه تازه، رب انار و آب انار استفاده می‌کنیم.

خواص تغذیه‌ای یک انار متوسط

کالری	۸۰ کالری
آب	۸۵ کالری
چربی	۰/۵ گرم
کربوهیدرات	۱۵ گرم
کلسترول	۰
پروتئین	۱ گرم
سدیم	۴ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۶۰ میلی‌گرم
فیبر	۱ گرم
ویتامین C	۴ میلی‌گرم
آهن	۰/۵ میلی‌گرم
کلسیم	۷ میلی‌گرم

خواص انار

انار برای درست کار کردن قلب و عروق مفید است. از گرفتگی رگ‌ها و سکته و پیری زودرس جلوگیری می‌کند. از به وجود آمدن سرطان‌ها و آرتایمر هم پیشگیری می‌کند.

۱- آب انار برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است.
۲- انار خون‌ساز است.
۳- انار خون را تصفیه می‌کند.
۴- برای سالمندان بسیار مفید است.
۵- آب انار خنک‌کننده است.
۶- رنگ صورت را شاداب می‌کند.
۷- لثه‌ها را قوی می‌کند.
۸- گرفتگی صدا را بر طرف می‌کند.
۹- دم‌کرده گل‌های انار را غرغره کنید برای از بین بردن زخم دهان مناسب است.
۱۰- فشار خون را کاهش می‌دهد.
۱۱- کلسترول بد را از بین می‌برد.
۱۲- انار سرشار از آنتی اکسیدان است.
۱۳- الاژیک اسید موجود در انار از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.
۱۴- برای درمان اسهال، زردی و یوانسر مفید است.
۱۵- برای درمان کم‌خونی مناسب است.
۱۶- تقویت‌کننده کلیه‌ها است.

پس توصیه ما به شما این است که در فصل انار، حتما از این میوه بهشتی استفاده کنید.

* کارشناس تغذیه

سرمایه‌گذاری دولت کانادا برای تولید واکسن

دنیای سبز: دولت کانادا در زمینه ارتقای سطح ایمنی مواد غذایی پنج میلیون دلار سرمایه‌گذاری می‌کند.

براساس این گزارش، این مبلغ برای کمک به تاسیس یک مرکز تحقیقاتی که قصد تولید یک واکسن جدید دامی را دارد، در نظر گرفته شده است. با راه‌اندازی این مرکز، علاوه بر اینکه اطمینان از ایمنی آب و مواد غذایی در کانادا افزایش می‌یابد، دامداران نیز می‌توانند محصولات تولیدشده را با شرایط ویژه عرضه کنند.

در این مرکز از یک فناوری جدید برای تولید واکسن دامی استفاده می‌شود و هدف از تولید این واکسن کاهش سطح باکتری بیماری‌زای «ای‌کولای» عنوان شده است.

ارتباط مصرف فیبر با سلامت ریه

دنیای سبز: افزایش مصرف فیبر از منابعی نظیر میوه و غلات، خطر بیماری انسداد ریوی را کاهش می‌دهد.

براساس نتایج تحقیقات دانشمندان، افزایش مصرف فیبر از منابع بادامه می‌تواند سبب ارتقای سلامت ریه شود. بیماری انسداد ریوی بیش‌تر در افراد سیگاری بروز می‌کند و پنجمین عامل مرگ و میر انسان در جهان است.

در این بیماری التهاب مزمن شش‌ها و مجاری تنفسی سبب ترشح موکوس فراوان و در نهایت فیبروز و پرتولیز می‌شود که غیرقابل درمان است.

با این حال گزارش‌ها نشان می‌دهد که ۱۰ درصد از مبتلایان به این بیماری هرگز سیگار نکشیده‌اند.

با توجه به این آمار می‌توان دریافت که عوامل دیگری نیز بر بروز بیماری انسداد ریوی تاثیر دارد.

گفتنی است، تاکنون ارتباط مصرف فیبر با کاهش خطر دیابت و چاقی به اثبات رسیده است.

«دنیای سبز» عملکرد و تاثیر مایکروویو بر سلامت را بررسی می‌کند:

مایکروویو

بهبوددهنده ابهام‌برانگیز ایمنی ماده غذایی

دکتر «هرتل» دانشمند و محقق سوئیسی با انتشار یک مقاله در مجله «ویرفرانس» به تاثیر کارسینوژینک غذاهای مایکروویو شده بر خون اشاره کرد

در زمان پرتوافشانی امواج مایکرو، چرخش مولکول‌های قطبی میلیون بار در ثانیه اتفاق می‌افتد و بر اثر این فعل و انفعالات، حرارت ماده غذایی افزایش پیدا می‌کند

آیا شما از بابت طبخ با گرم کردن غذا در مایکروویو نگرانید؟ بدون شک این‌گونه وسایل و امکانات رفاهی برای آسایش و راحتی ما در زندگی پرمشغله امروزی ساخته شده است. به عبارت ساده‌تر زندگی ماشینی و شهرنشینی وقت چندانی را برای پرداختن به اموری نظیر آشپزی، شستشو و... باقی نمی‌گذارد. در واقع اجاق مایکروویو هم یکی از این وسایل است که امروزه در اکثر آشپزخانه‌ها به چشم می‌خورد و به جرات می‌توان گفت مشکلات مربوط به ایمنی ماده غذایی را به شدت کاهش داده است.

براساس برآوردهای انجام شده، ۹۰ درصد مردم آمریکا از ماکروویو برای طبخ یا گرم کردن غذا استفاده می‌کنند یا به عبارت دیگر ماکروویو در اکثر آشپزخانه‌های آمریکا وجود دارد.

شاید راحتی این وسیله و وجود انرژی فراوان در مقایسه با اجاق گازهای معمولی از جمله مهم‌ترین دلایل استفاده از اجاق‌های مایکروویو باشد. یک نوشته طنزآلود خطاب به افراد که از مایکروویو استفاده می‌کنند، می‌گوید: «اگر نام مخترع این وسیله یا دلیل ممنوعیت استفاده از مایکروویو توسط شوروی سابق برای شما روشن شود، ناگهان دستگاهتان را به طرف سطل اشغال پرتاب می‌کنید!»

منظور نویسنده این مطلب توسعه این فناوری توسط نازی‌ها در جنگ جهانی دوم است.

آنها در جنگ با روسیه، امواج مایکرو را برای استفاده در عملیات پشتیبانی گسترش دادند و توانستند از دستگاه‌های الکترونیکی برای تهیه غذا استفاده کنند. البته به دلیل برخی محدودیت‌ها به موفقیت چندانی دست نیافتند.

کاربرد امواج مایکرو

به طور کلی امواج مایکرو یا همان «مایکروویو» یکی از اشکال انرژی الکترومغناطیس است. در عصر کنونی از امواج مایکرو برای تقویت تلفن راه دور، برنامه‌های تلویزیونی و انتقال اطلاعات کامپیوتری با ماهواره‌ها در فضا استفاده می‌شود.

در واقع این امواج کوتاه انرژی الکترومغناطیس با سرعت بسیار بالا حرکت می‌کند. (۱۸۶ هزار مایل در ثانیه) برای ما آن دسته از امواج مایکرو که به عنوان منبع انرژی برای طبخ غذا استفاده می‌شود، شناخته شده‌تر است.

در حالت کلی در زمان پرتوافشانی، امواج با مولکول‌های موجود در ماده غذایی واکنش می‌دهد و قطب‌های مثبت و منفی در هر سیکل با سرعت بسیار بالا تغییر می‌کند. بنابراین تغییرات قطب‌های مثبت و منفی میلیون‌ها بار در ثانیه اتفاق می‌افتد و از آنجایی که مولکول‌های مواد غذایی به خصوص مولکول‌های آب دارای قطب مثبت و منفی نظیر آهن‌ربامست، این فرآیند سبب چرخش مولکول‌های قطبی ماده غذایی (میلیون‌ها بار در ثانیه) می‌شود. بر اثر این فعل و انفعال و تلاطم مولکولی، اصطکاک ایجاد می‌شود و گرما و حرارت ماده غذایی افزایش پیدا می‌کند.

روس‌ها در دهه ۱۹۵۰ میلادی، روی هزاران کارگر که در زمان ساخت رادار در معرض امواج مایکرو قرار داشتند آزمایش کردند. نتایج این آزمایش‌ها نشان داد که امواج مایکرو سبب بروز مشکلات جدی در سلامت کارگران شده و بنابراین پس از آن محدودیت‌های شدیدی در این خصوص اعمال شد.

جنجال پس از انتشار نتایج یک تحقیق

پس از انجام یک بررسی کوتاه‌مدت در عده‌ای از داوطلبان، تغییرات محسوس و غیرطبیعی در خون افرادی که از شیر و سبزی‌های مایکروویو شده استفاده کرده بودند، مشاهده شد. در واقع در این تحقیق تمامی غذاهایی که با استفاده از امواج مایکرو فرآیند شده بود، مورد بررسی قرار گرفت. براساس نتایج این بررسی، سطح هموگلوبین و لمفوسیت‌ها کاهش یافت و در مقابل میزان گلبول‌های سفید و کلسترول افزایش پیدا کرده بود.

در همین حال یکی از تحقیقاتی که جنجال بسیاری در اروپا آفرید توسط دکتر «هانس اولریخ هرتل» انجام شد. دکتر «هرتل» به عنوان یک محقق و دانشمند مواد غذایی سال‌ها قبل با تاثیر غذاهای طبخ شده با مایکروویو سوئیس همکاری می‌کرد.

«هرتل» در سال ۱۹۹۱ میلادی همراه با یکی از اساتید دانشگاه «لوزان» مقاله تحقیقی را در خصوص تاثیر غذاهای طبخ شده با مایکروویو به سرانجام رساندند. آنها طی بررسی‌هایی که انجام دادند، دریافتند که طبخ غذا در مایکروویو دارای خطرات بیش‌تری نسبت به روش‌های پخت مرسوم (اجاق گاز) است. پس از انتشار این مقاله در مجله «ویرفرانس» (شماره ۱۹) جنجال بسیاری به پا شد، چراکه در آن به اثرات کارسینوژنیک غذاهای ماکروویو شده بر خون اشاره شده بود.

در واقع «هرتل» نخستین محققی بود که در زمینه تاثیر مواد مغذی موجود در غذاهای مایکروویو شده بر خون و فیزیولوژی بدن تحقیق کرد. به طور کلی نتایج این بررسی‌ها نشان داد که طبخ غذا در مایکروویو سبب تغییر شکل برخی از مواد مغذی موجود در غذا و در نهایت ایجاد تغییرات در خون می‌شود.

به هر حال انتشار نتایج این تحقیقات، خشم بنگاه‌های بزرگ اقتصادی و ذی‌نفع را برانگیخت و دادگاه سوئیس نیز طی حکمی «هرتل» را از انتشار مقالاتی بیش‌تر منع کرد و وی را به دلیل مداخله در تجارت مجرم شناخت، اما چندی بعد با پیگیری‌های او، یک دادگاه حقوق بشر اروپا حکم دادگاه سوئیس درخصوص منع انتشار تحقیقات یادشده را مخالف آزادی بیان دانست و این دادگاه به مقام‌های سوئیسی دستور داد تا به «هرتل» غرامت بپردازند. «هرتل» گفته بود که «صنایع سعی داشتند تا واقعیت پوشیده بماند». البته پس از این ماجرا او بازنشسته شد.

طرفداران چه می‌گویند؟

گفته می‌شود، مایکروویو کردن شیر خشک سبب تغییر برخی اسیدهای آمینه به ایزومرهای سیس و کاهش برخی ویتامین‌ها می‌شود. به عنوان نمونه تغییر شکل اسید آمینه «ال پرولین» به ایزومر دی می‌تواند برای سیستم عصبی خطرناک باشد.

همان طوری که می‌دانیم در اکثر کشورهای جهان از مایکروویو برای گرم کردن غذا استفاده می‌شود. البته طرفداران این وسایل معتقدند که هنوز هیچ مدرک علمی معتبری درخصوص عوارض استفاده از مایکروویو بر سلامت انسان وجود ندارد. با اگرهم مشکلی در زمینه طبخ غذا با مایکروویو وجود دارد در دیگر روش‌های پخت نظیر اجاق گاز هم اتفاق می‌افتد.

به هر حال این وسایل برای راحتی و آسایش و در عین حال کاهش مسمومیت‌های غذایی ساخته می‌شود و در صورتی که از آن استفاده می‌کنیم باید با روش‌های مناسب و در دفعات کم‌تر، این خطرات را به حداقل ممکن کاهش دهیم.

پیشرفت‌های پزشکی و بهداشتی ۲۰۰۷ از نگاه «تایم»

۱- نخستین واکسن انسانی علیه آنفلوآنزای پرندگان: در سال ۲۰۰۷ میلادی، همه‌گیری جهانی آنفلوآنزای پرندگان جهان را تهدید می‌کرد. این بیماری کشنده از سال ۲۰۰۳، ۲۰۷ نفر را کشته و ۳۳۷ نفر را مبتلا کرده است. تعداد ناچیزی از موارد ابتلا به این ویروس ناشی از انتقال انسان به انسان بودند، با این حال پژوهشگران بیم داشتند که در صورت جهش (موتاسیون) ویروس، توانایی انتقال انسان به انسان را پیدا کند و باعث یک همه‌گیری جهانی شود. خوشبختانه در سال ۲۰۰۷ سازمان غذا و داروی آمریکا نخستین واکسن آنفلوآنزای پرندگان را تایید کرد. این واکسن از سویه انسانی ویروس تهیه و به صورت داخل عضلانی و در دو نوبت تزریق می‌شود.

ولی برای تزریق واکسن مزاحم پزشکان نشوند! این واکسن هنوز به صورت تجاری تهیه نشده و فروخته نمی‌شود. دولت آمریکا قصد دارد این واکسن را فقط در مواردِ همه‌گیری ملی بیماری مورد استفاده قرار دهد.

۲- Alli یاری‌کننده مردم در کاهش وزن: «الی» نخستین داروی لاغری است که توانسته تایید FDA را بگیرد. «الی» کار یک آنزیم گوارشی بدن به نام لیپاز را تقلید می‌کند. لیپاز باعث تجزیه و هضم چربی غذا می‌شود. مصرف یک دوز از این دارو در هنگام خوردن غذا باعث می‌شود به میزان ۳۰ درصد جذب چربی غذا تقلیل پیدا کند. اما شرکت سازنده این دارو تاکید کرده است که مردم از بابت طبخ با گرم کردن غذا در مایکروویو نگرانید؟

۳- زن‌های جدید دیابت: اگر کسی پدر و مادر مبتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشد، احتمال ابتلایش به دیابت بیشتر از دیگران است. اما چرا؟ گاهی از بین دو شخص دوقلو، یکی دیابت می‌گیرد و یکی نه؟

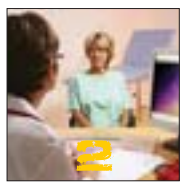
یک تیم پژوهشی از آمریکا و فنلاند چهار زن جدید مرتبط با دیابت را پیدا کردند. کشف این زن‌ها باعث می‌شود پژوهشگران بتوانند افرادی را که خطر بالاتری برای ابتلا به دیابت دارند، پیدا کنند.

۴- تست‌های زودهنگام برای سرطان ریه: سرطان ریه به عامل بیشترین مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکاست و به تنهایی بیش از مجموع سه سرطان شایع دیگر، یعنی سرطان‌های روده بزرگ، سینه و پروستات باعث تلفات می‌شود.

یکی از دلایل مرگ و میر زیاد این سرطان این است که سرطان هنگامی تشخیص داده می‌شود که در مرحله پیشرفته است یعنی مرحله‌ای که درمان موثر آن میسر نیست.

یک آزمایش خونی جدید می‌تواند احتمال تشخیص بیماری در مراحل زودرس و قابل درمان بیماری را بالا ببرد. این تست جدید «LC» نام دارد و از طریق آن سطح خونی یک پروتئین که در زمان بروز سرطان ریه وارد خون می‌شود (ولی به ندرت در خون افراد سالم یافت می‌شود) اندازه‌گیری می‌شود.

البته این آزمایش به تنهایی نمی‌تواند تشخیص‌دهنده سرطان ریه باشد. در افرادی که این پروتئین در خونشان یافت می‌شود، در مرحله بعدی تست‌های تصویرنگاری مانند سی‌تی‌اسکن و عکس‌های گرفته شده از سینه با اشعه ایکس، باعث تشخیص قطعی سرطان می‌شود.



۵- فواید ویتامین D: پیش از این می‌دانستیم که ویتامین D می‌تواند با افزایش میزان جذب کلسیم، سبب استحکام استخوان‌ها شود ولی در سال ۲۰۰۷ محققان دریافتند که غذاهای غنی از ویتامین D می‌تواند نقش محافظتی علیه دیابت، بیماری‌های لثه و «ام‌اس» (اسکلروز ماتنیپل) و حتی سرطان بازی کند. نتایج یک پژوهش بزرگ نشان داد که احتمال ابتلای مردان و زنان با سطح بالای ویتامین D به سرطان روده بزرگ، سینه و پروستات باعث پایین ویتامین D است.

۶- منبع جدید برای سلول‌های بنیادی: سال‌جاری، سال پرجستجای از لحاظ پژوهش‌های مرتبط با سلول‌های بنیادی بود. محققان دریافتند که در مایع آمنیوتیک هم سلول‌های بنیادی حضور دارد و می‌توان آنها را استخراج کرد.

استخراج سلول‌ها از مایع آمنیوتیک، به سبب دسترس بودن این مایع تحولی بزرگ محسوب می‌شود. مایع آمنیوتیک زنان باردار را می‌توان با آمنیوسنتز یا استفاده از بافت‌هایی که بعد از زایمان از بدن مادر دفع می‌شود، به دست آورد و سلول‌های بنیادی‌شان را استخراج کرد.

سلول‌های بنیادی حاصل از مایع آمنیوتیک می‌تواند به برخی از ۲۲۰ نوع سلول تخصصی بدن انسان تبدیل شود.

۷- Lyrica داوری تسکین‌دهنده فیبرومیالژی: در سال ۲۰۰۷ میلادی سرانجام اشخاصی که مبتلا به یک بیماری به نام «فیبرومیالژی» هستند، درمانی برای مشکل خود پیدا کردند. بیماری «فیبرومیالژی» با خستگی مزمن، درد عضلانی و خشکی تظاهر می‌کند. FDA سال ۲۰۰۷، دارویی به نام «لایریکا» یا «pregabalin» را که یک داروی ضد تشنج محسوب می‌شود، برای استفاده در بیماران فیبرومیالژی تایید کرد. پژوهش‌ها نشان داده که داروی «لایریکا» نه تنها درد بیماران «فیبرومیالژی» را تسکین می‌دهد، بلکه کیفیت زندگی آنها را نیز ارتقا می‌دهد.

پیش از این «لایریکا» برای درمان تشنج، دردهای بیماری «shingles» و نوروپاتی یا درد عصبی بیماری دیابت مورد استفاده قرار می‌گرفت. سه تا شش میلیون آمریکایی که بیشتر آنها زن هستند از بیماری فیبرومیالژی رنج می‌برند. این بیماری ناتوان‌کننده و پیچیده به ضددردهای معمولی جواب نمی‌دهد.

مطبخ

سالاد ماکارونی

مواد لازم

ماکارونی پیچ پخته شده	۲ پیمانه
کنسرو نخود فرنگی	یک‌دوم پیمانه
کرفس	۱ شاخه
فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای	۱ عدد از هر کدام
خیار شور	یک‌دوم پیمانه
سس مایونز	۱ پیمانه
سینه مرغ پخته شده	۱ تکه
آلبالو	۳ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون یا روغن سالاد	یک‌چهارم پیمانه
نمک و فلفل	به میزان لازم
گوجه فرنگی برای تزیین	۲ عدد

طرز تهیه:

ابتدا سس را در ظرفی ریخته، نمک و فلفل و روغن زیتون را اضافه، با چنگال به هم زده و بعد آلبالو را اضافه می‌کنیم. ماکارونی را بعد از آبکش کردن به سس اضافه کرده، تمام مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای را خرد کرده، نیمی از آن را به سالاد می‌افزاییم.

کرفس را ریز خرد کرده و به همراه سینه مرغ پخته شده و کنسرو نخود فرنگی به مواد اضافه می‌کنیم. در آخر خیار شور را ریز خرد کرده، به سالاد اضافه می‌کنیم. مابقی فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز را به همراه گوجه فرنگی برای تزیین روی سالاد استفاده می‌کنیم.

سوپ شلغم با خامه

مواد لازم

کره	۳ قاشق سوپ‌خوری
پیاز کوچک	۱ عدد
کرفس	۲ ساقه
آب مرغ	۸ پیمانه
سیب‌زمینی	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
شلغم متوسط	۱ عدد
خیار متوسط	۱ عدد
جعفری خردشده	۱ قاشق سوپ‌خوری
سس مایونز	۱ قاشق سوپ‌خوری
خامه سفت	یک‌دوم پیمانه
آلبالو	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

بندهای کرفس را بیرون کشیده و پس از شستن، آن را ریز خرد می‌کنیم. پیاز را نیز ریز خرد کرده، کره را در ماهیتابه ریخته گرم می‌کنیم. پیاز و کرفس را به آن اضافه کرده با حرارت ملایم ۵ دقیقه تفت می‌دهیم. شلغم، سیب‌زمینی و خیار را پوست گرفته، ریز خرد می‌کنیم.

نمک، فلفل، مایونز و جعفری را به مواد اضافه می‌کنیم. ۵ دقیقه دیگر آن را تفت می‌دهیم. آب مرغ را به مواد اضافه کرده، وقتی جوش آمد حرارت را کم می‌کنیم. در ظرف را به حالت نیمه‌بسته قرار می‌دهیم تا به مدت ۳۰ دقیقه بپزد (تا زمانی که سبزی‌ها پخته شود). سوپ را در آبکش ریخته، محتویات داخل آبکش را به‌وسیله مخلوط‌کن له می‌کنیم، بعد با خامه مخلوط کرده، به آب سوپ اضافه می‌کنیم. روی حرارت، گرما می‌دهیم و بعد شعله را خاموش کرده، آلبالو را به اندازه دلخواه اضافه می‌کنیم.

منبع: کتاب آشپزی ساناز و سانیا

هشدار سازمان بهداشت جهانی همزمان با افزایش برودت دما

دنیای سبز: سازمان بهداشت جهان (WHO) با اشاره به اینکه بیماری آنفلوآنزای فوق حاد طیور دوباره در حال فعال شدن است، به کلیه کشورهای جهان در خصوص اصول پیشگیری هشدار داد.

اخیرا بروز مواردی از عفونت انسانی این بیماری در پاکستان و میانمار سبب افزایش نگرانی‌ها در این مناطق شده است.

«پیتر کوردینگلی»، سخنگوی منطقه پاسیفیک غربی سازمان بهداشت جهانی در مانیل گفت: ویروس «ج ۱ن یک» اغلب در ماه‌های سرد زمستان و در زمان افت دما شایع می‌شود. کارشناسان این سازمان هفته گذشته با سفر به پاکستان از یک بیمارستان و همچنین نواحی آلوده بازدید کردند. تاکنون بیش‌تر موارد مرگ و میر انسانی از پرندگان به انسان سرایت کرده است، اما دانشمندان درخصوص جهش ویروس و انتقال آن از انسان به انسان (بروز همه‌گیری) هراس دارند.