

خوراکی های بنفش چه خاصیتی دارند؟

وجود رنگ بنفش در برخی میوه ها و سبزیجات، اغلب نشانه مواد مغذی موسوم به «آنتوسیانین» است. هرچند همچون سایر مواد مغذی گیاهی، مصرف آنتوسیانین ها برای عملکرد درست ارگان های بدن حیاتی نیستند، ولی این ترکیبات به محافظت از سلول های بدن در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به بیماری شود، کمک می کنند.

آلو



آلوه جزو نخستین خوراکی های بنفش رنگی هستند که ممکن است برای بیشتر افراد آشنا باشند. هرچه میوه پررنگ تر باشد، آنتوسیانین بیشتری دارد. میوه های رسیده دارای مواد مغذی بیشتر و پوست میوه ها بیست برابر بیشتر از گوشتشان آنتی اکسیدان دارند.

بادمجان



بادمجان حاوی آنتی اکسیدان های بسیار قوی است که برای پاک سازی و سم زدایی کبد بسیار مفید هستند. افزون بر این بادمجان می تواند به درمان بیماری های شایع کبدی مانند کبد چرب نیز کمک کند.

سیب زمینی ها



سیب زمینی هایی که پوست و گوشت بنفش دارند افزون بر آنتوسیانین ها، دوسه برابر بیشتر از یک سیب زمینی سفید معمولی آنتی اکسیدان دارند که سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و فیبر است.

گیلاس



آنتوسیانین هایی که به این میوه رنگ تیره می دهند ممکن است به کاهش فشار خون و حفظ سلامت و نرمی عروق خونی کمک کنند. همچنین به نظر می رسد که این ترکیبات به مشکلات مفصلی مانند استئوآرتریت و نقرس کمک کنند. همچنین گیلاس سرشار از مواد مغذی است که ممکن است به پیشگیری از سرطان، بیماری قلبی و دیابت کمک کنند.

انگور



آنتوسیانین های انگور می تواند از قرمز تا سیاه باشد. این میوه آیداریه خاطر داشتن «رسوراترول» شناخته شده است که به محافظت از سلول ها در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به بیماری شود، کمک می کند.

گل کلم



تنه یک زن در گل کلم سبب جمع شدن آنتوسیانین بیشتری در بافت هایش می شود و این سبزی معمولی سفید را بنفش می کند. گل کلم بهتر است بخارپز مصرف شود.

به جای میوه به بچه ها آب میوه ندهید



نتایج یک بررسی دانشگاهی در تورنتو کانادا نشان می دهد شاخص توده بدنی کودکان در روزهایی که آب میوه می نوشند، اندکی افزایش می یابد این در صورتی است که آب میوه مصرفی صد درصد طبیعی و بدون افزودنی های اضافی باشد. این بررسی بر روی انواع آب میوه های محبوب برای کودکان مانند انگور، سیب و پرتقال انجام شد. همچنین نتایج این بررسی نشان داد که این افزایش وزن بیشترین تأثیر را بر روی کودکان زیر هشت سال دارد. از این رو این محققان به والدین پیشنهاد می دهند که مصرف آب میوه فرزندانشان را محدود و به جای آن یک تکه میوه را انتخاب کنند. چون میوه ها افزون بر ویتامین ها و آنتی اکسیدان های ضروری، دارای فیبر فراوانی نیز هستند، در حالی که آب میوه ها فیبر کم و مقدار زیادی «کالری مایع» دارند.

احتمال سرطان ریه در سیگاری ها بیشتر است

● **شهروند، پدرم ۴۷ سال دارد. نه سیگار می کشد و نه مواد مخدر مصرف می کند. چند وقتی سرفه می کرد. با ما راجعه به دکتر و گذاردن آزمایش ها پزشکان به این نتیجه رسیدند که ریه اش آب آورده است و یک توده در آن وجود دارد. می خواهم بدانم چه چیزی سبب بروز این مشکل شده است و راه درمانش چیست؟ آیا بهبودی کامل وجود دارد؟**

همین که پدر شما سیگار و دخانیات مصرف نمی کند، بسیار کمک کننده است. آب آوردن ریه در ایشان به احتمال زیاد ناشی از عفونت و به ویژه سل است. ناگفته نماند که نمی توان احتمال وجود سرطان را کامل هم رد کرد. بهترین راه درمان این است که آب از کشید و آزمایش روی آن انجام شود. این کار برای بیماران دردناک و آزار دهنده نیست و انجام آن ضروری است. پس از آن باید به دنبال درمان بود. روش های درمانی کاملی برای این مشکل وجود دارد و جای نگرانی نیست.

● **شهروند، جوانی سی ساله هستم و حدود ۱۰ سال می شود که سیگار می کشم. مدتی است که کمی تنگی نفس پیدا کرده ام و گاهی هم کمی سخت نفس می کشم. به نظراتان اگر دیگر سیگار نکشم، بهبود پیدا می کنم یا بیمار شده ام؟**

تنگی نفس در هر سنی می تواند رخ دهد و این بستگی به علت بیماری دارد. افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان های دهانی هستند و نسبت به افراد عادی چندین برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه خواهند بود. دردها و مشکلات کنونی شما صد درصد ریشه در همان سال های سیگار کشیدن تان دارد. ابتدا مصرف دخانیات را قطع کنید. البته که این به معنای بهبودی کامل نیست، بلکه به دلیل عوارض ایجاد شده باید از درمان های دارویی مانند اسپری کمک بگیرید. توصیه می کنم در سریع ترین وقت ممکن به پزشک مراجعه و برای بهبودی تان اقدام کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

درباره باید ونباید های ناشتا که می تواند مسیری برای درمان برخی بیماری های مزمن هم باشد

ناشتا چی بخوریم؟

معصومه متین نژاد اگر جزو دنبال کننده های آموزه های طب سنتی برای داشتن یک سبک زندگی سالم هستید، حتما در فضای مجازی و در صفحه های مربوط به این گونه توصیه ها زیاد چرخ می زنید. جست و جو هایی که شما را هم مانند ما به یک اصل ثابت و پایدار در این طب رهنمون می کند: «سراغاز همه بیماری ها از شکم و راه درمان همه آن ها نیز از شکم است.» مسئله ای که با توجه به شیوع بیماری های مزمن در جامعه مانند دیابت، چربی خون و پرفشاری خون، طب نوین هم این روزها آن را تأیید می کند. نکته جالب توجه اینجاست که در بین همه این بخور و نخور ها، ناشتای صبحگاهی و چگونگی شکستن آن برای شروع یک روز سرشار از انرژی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، چون افزون بر تعیین یک سبک زندگی سالم، مسیری را هم برای درمان برخی بیماری ها به ما نشان می دهد. موضوعی که امروز می خواهیم به کمک دکتر هانا مهراییان، متخصص طب سنتی و مکمل قدری بیشتر درباره آن با شما صحبت کنیم.

ممنوعه های ناشتا

مصرف انواع سوسیس و کالباس و گوشت های فراوری شده به خاطر نمک زیادی که دارند، ناشتا ممنوع است، می توانند فشار خون را یک باره افزایش دهد همچنین این مواد غذایی دارای افزودنی هایی مانند نیتریت هستند و مصرف زیاد شان خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهند.

بهترین خوراکی های ناشتا

تخم مرغ
بلغور جو و گندم
عسل
آب ولرم
دسر فرنی
آجیل ها و مغز دانه ها

مصرف میوه در ناشتا

با همه مزایایی که مصرف میوه برای بدن دارد، باز هم نمی توان قانون ثابتی مشخص کرد و گفت مصرف همه میوه ها ناشتا خوب است. این موضوع ارتباط مستقیمی به نوع میوه مصرفی دارد.

خوردن دارو در ناشتا

بیشتر دارو ها را باید با معده پر یا پس از غذا خورد. با همه این ها گاهی لازم است برخی دارو ها را با معده خالی یا پیش از غذا خورد. برای این موضوع رعایت چند نکته ضروری است.

❖ قرص هایی که سبب بروز حالت تهوع یا استفراغ می شوند حتما پس از غذا باید خورده شوند. چون آثار جانبی آن ها با این روش کم می شود.

❖ خوردن قرص پس از غذا سبب کاهش خطر سوزش معده، سوء هاضمه و زخم معده می شود.

❖ مصرف دارو پس از غذا می تواند به جذب بهتر قرص در بدن کمک کند.

❖ متفورمین، آنتی بیوتیک ها، قرص های ضد بارداری، دارو های ضد التهابی غیر استروئیدی و مسکن ها از دارو هایی هستند که نباید با شکم خالی آن ها را خورد.

نیاز های روحی صبحگاهی

یادمان باشد افزون بر مصرف برخی دارو ها و خوراکی ها به صورت ناشتا که به سلامتی و پاک سازی بدن منجر می شود، روح هم در این زمان نیاز به پاک سازی دارد. مدیتیشن های صبحگاهی و ارتباط با خالق یکتا و سپاسگزاری از او از مسیر هایی مانند خواندن نماز و دعا به رفع نیاز های روحی، رسیدن به آرامش ذهن و آرامش روزانه، کاهش استرس، افزایش تمرکز، انرژی و اعتماد به نفس کمک زیادی می کند.

ورزش کردن در حالت ناشتا

ورزش کردن با معده خالی و گرسنه بودن هم اصلا توصیه نمی شود، چون بر اساس پژوهش های انجام شده ورزش کردن با معده خالی نه تنها سودی برای بدن ندارد، که بدن را با پیامدهای منفی زیادی هم روبه رو می کند. شاید ورزش کردن با معده خالی یا پر به یک اندازه سبب چربی سوزی در بدن شود اما مشکل اینجاست که ورزش با معده خالی سبب تحلیل رفتن عضلات خواهد شد.



موز

بسیاری از افراد پس از خوردن ناشتای موز معده دردی می شوند. از طرف دیگر مقدار منیزیم موز بسیار زیاد است و خوردن آن به این صورت سطح منیزیم را به یک باره افزایش می دهد و به قلب آسیب می رساند.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی دارای مقدار زیادی «تانیک اسید» است. این ماده سبب افزایش حالت اسیدی معده خواهد شد و به مرور زمینه ابتلا به زخم معده را در فرد ایجاد می کند.

ماست

مصرف انواع ماست به صورت ناشتا سبب ایجاد هیدروکلریک اسید در معده خواهد شد که اسید لاکتیک و باکتری های معده را از بین می برد.

ارده و شیر خرم

مصرف ارده و شیر خرمای برای صبحانه آن هم در روزهای سرد سال مانند همین فصل بسیار عالی است. همچنین مصرف ناشتای آن به افرادی که مبتلا به کم خونی هستند، بسیار توصیه می شود.

دمنوش بابونه

این دمنوش سیستم ایمنی را تقویت و از مشکلات و بیماری های عفونی مانند سرما خوردگی جلوگیری می کند. همچنین مصرف ناشتای آن سبب درمان ورم معده و درد روده و زخم معده و کاهش درد های قاعدگی می شود.

خاکشیر

به افرادی که کبد چرب دارند، مصرف ناشتای خاکشیر توصیه می شود. آن را می توان از شب قبل خیس کرد و صبح ناشتا خورد.

آب ولرم

مصرف ناشتای یک لیوان آب ولرم هم از آن توصیه های عمومی است که معجزه می کند. رفع یبوست و عملکرد بهتر گوارش، برطرف شدن کبد چرب، بهبود خواب، شفافیت پوست، جلوگیری از پیری زودرس، تقویت سیستم ایمنی، دفع سموم بدن و پاک سازی کلیه ها کمترین عایدی مصرف ناشتای آب ولرم است.

سیب

مصرف یک عدد سیب به صورت ناشتا به همه توصیه می شود. مصرف این میوه بهشتی سبب بهبود و تقویت حافظه، تنظیم حرکات روده خواهد شد و به کاهش وزن و لاغری، بهبود یبوست و دیپرهضمی، کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک خواهد کرد.

نوشیدنی های انرژی زا و گازدار

نوشیدنی های انرژی زا و گازدار سرشار از قند و کافئین هستند و پس از نوشیدن فوری انرژی بدن را افزایش می دهند. این نوشیدنی ها را نباید ناشتا مصرف کرد زیرا سبب تحریک سیستم گوارش و ایجاد نفخ می شوند.

قهوه و چای پررنگ

قهوه و چای پررنگ کافئین فراوانی دارند و مصرف آن ها به صورت ناشتا سبب تحریک معده می شود. از طرفی شیرین کردن این نوشیدنی ها سطح قند خون را افزایش می دهد و سبب ترشح انسولین در بدن می شود.

سیاه دانه و عسل

مصرف ناشتای سیاه دانه و عسل سبب افزایش شیر مادر، درمان عفونت های داخلی (رحم، مثانه، لوزه، گوش و سینوزیت)، افزایش پلاکت خون و تقویت سیستم ایمنی می شود.

آب میوه

آب میوه ها قند زیادی دارند و سبب افزایش ناگهانی قند خون می شوند. همچنین بیشتر آن ها حالت اسیدی دارند و سبب تحریک معده و نفخ می شوند، از این رو نباید ناشتا مصرف شوند.

قند های تصفیه شده

بیشتر غذاهایی که قند زیادی دارند، برای خوردن به صورت ناشتا مناسب نیستند. این غذاها قند خون را به یکباره و سریع بالا می برند و روی هورمون کاهنده قند خون یعنی انسولین تأثیر می گذارند.

غذاهای تند و پرادویه

خوردن غذاهای تند و پرادویه به صورت ناشتا سبب تحریک مخاط معده و افزایش اسید پنه آن می شود. تکرار آن هم حتما مشکلات گوارشی به همراه خواهد داشت.