



راه های پیشگیری از سرطان، عوارض قلبی و ... با

## خوراکی های معجزه گر!

حای میوه ها، سبزیجات و مواد غذایی کم چرب. این دقیقاً همان کار را انجام می دهد. ابتدا محققان مصرف میوه و سبزیجات را برای کاهش فشار خون می دانستند، اما به تازگی دریافته اند که اضافه کردن مواد غذایی غنی با پتاسیم و منیمیم فشار خون را تا ۱۱/۴ و ۵/۵ پائین می آورد. چیزی که واضح و بسیار مشخص است، این مسأله است که قلب می تواند مواد غذایی برای سلامتی خود بخورد و در چنین حالت مقداری چربی هم اضافه کند. جایگزین کردن گوشت مرغ و تخم مرغ به جای گوشت قرمز، تا ده درصد موجب کاهش کلسترول خواهد شد.

**میازره با پوکی استخوان**  
برای داشتن استخوان های قوی باید به سراغ غذاهایی رفت سرشار از کلسیم. سبزیجات با برگ سبز و همچنین غذاهای کم چرب منبع گسترده کلسیم هستند. کلسیم و منیزال ها به اسکلت بندی شما استحکام می دهد و از شکنندگی و ضعف آنها جلوگیری می کند. بدن شما پیش از محکم نگه داشتن استخوان ها از کلسیم استفاده می کند. کلسیم به سلول ها این امکان را می دهد تا تقسیم شوند، ماهیچه ها را انقباض پذیر می کنند، موجب آرامش عضلات می شوند و مهمتر از همه اینکه موجب تحرک و جابجایی پروتئین توسط بدن کمک می کند.

**از مواد مغذی جلوگیری کننده از سرطان می توان به این موارد اشاره کرد:**  
مرکبات، طالبی، توت فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای، سبزی و قرمز که سرشار از ویتامین C هستند

چربی اشباع شده که معمولاً در گوشت قرمز بسیار یافت می شود، اصلی ترین عامل افزایش کلسترول خون است. مصرف کردن بدون ملاحظه این ماده غذایی می تواند احتمال بروز هرگونه عارضه قلبی را افزایش دهد. شما می توانید به راحتی با تغییر عادات غذایی تا دوسوم از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کنید.

مواد غذایی رژیمی از ابتلا به شدن کربوهیدرات همانند ویتامین و منیزال جلوگیری می کند. در حالی که مقدار بسیار کمی چربی دارند.

برای سال های متعددی پزشکان توصیه می کردند که برای کاهش فشار خون مصرف نمک را در وعده های غذایی روزانه کاهش دهید. اما اکنون پیشنهاد آنها رژیمی است

ترجمه: رضا محدث منبع: rd.com

غذایی که ما روزانه می خوریم کاری فراتر از تأمین انرژی برای بدن ما را انجام می دهد. غذا می تواند بدن شما را طوری تقویت کند که کمتر از هر فرد دیگری دچار امراض و عارضه های مختلف شوید. بسیاری از مواد غذایی عامل کاهش بروز بیماری هایی مثل فشار خون، سرطان، دیابت و ... می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد بسیاری از مواد غذایی مخصوصاً مواد غذایی که منشأ زمینی دارند، میوه ها، سبزیجات، نخود، لوبیا و سیب زمینی بهترین اسلحه بدن در مقابله با بیماری های مختلف است. بسیاری از این مواد برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، کاهش ریسک ابتلا به سرطان، فشار خون بالا و مشکلات قلبی مؤثر است. در زیر ما مواد غذایی آشنا می شویم که ثابت شده در مقابله امراض مختلف مؤثرند.

### مبارزه با سرطان

محققان اخیر تخمین زده اند که تقریباً ۳۰ تا ۴۰ درصد کل سرطان ها قابلیت برگشت پذیری دارند. اگر این افراد بیشتر و بیشتر میوه، سبزیجات و مواد غذایی رژیمی مصرف کنند و مصرف مواد غذایی پر چرب و با کالری بالا را کاهش دهند. بیش از ۷۰ درصد سرطان ها هم شوقف خواهند شد اگر متلایان سیگار کشیدن را ترک کنند، تمرینات منظم ورزشی انجام دهند و ورزشان را کنترل کنند. چند سال قبل محققان گمان می کردند مصرف چربی ها ارتباط مستقیم با پیشرفت سرطان دارد، اما اخیراً تحقیقات نشان می دهد مصرف میوه، سبزیجات و مواد غذایی رژیمی بیشتر از نخوردن مواد پر چرب مؤثر مفید است.

مصرف آنتی اکسیدان ها که به مقدار زیاد در سبزیجات و میوه و محصولات زمینی یافت می شود، یکی از عوامل نابودی رادیکال های آزاد، رادیکال های آزاد در بدن غده سرطانی عامل اصلی نابودی سلول ها هستند و عامل اصلی اکثر سرطان ها هستند. تحقیقات جدید نشان می دهد که لیکوپن (ماده ای که باعث قرمز شدن گوجه فرنگی می شود) در جلوگیری از بروز سرطان پروستات مؤثر است. محققان دانشگاه هاروارد دریافته اند درمانی که در طول هفته دو بار گوجه فرنگی مصرف می کنید، یک سوم کسانیکه که سرخ گوجه فرنگی نمی روند، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را دارند. هندوانه و گریب قروت قرمز هم از دیگر مواد لیکوپن دارند. علاوه بر لیکوپن، هندوانه یکی از منابع سرشار ویتامین A و C است. فیتوکیماکال ها هم از مواد، هستند که از رشد سلول های بدخیم جلوگیری می کنند. فیتوها در میوه ها و سبزیجات به وفور یافت می شوند. این مهمتر منابع این مواد می توان به کلم و گل کلم اشاره کرد.

از مواد مغذی جلوگیری کننده از سرطان می توان به این موارد اشاره کرد: مرکبات، طالبی، توت فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای و سبزی و قرمز که سرشار از ویتامین C هستند. سبزیجات با برگ سبز، روغن زرد و ویتامین A فراوان دارند. میوه های تارتاری، زرد و قرمز منبع خوب کاروتین هستند. کاروتین ماده ای است که بدن را به ویتامین A تبدیل می کند.

### مبارزه با عوارض قلبی

هیچ قسمتی از بدن به اندازه قلب، متأثر از غذایی که شما می خورید، نیست، این چیزی که شما برای خوردن یا نخوردن انتخاب می کنید، به طور مستقیم روی قلب شما تأثیر می گذارد.

### بیشتر شاهد سر آشپز

فصل سرما را از راه رسیدن و سرماخوردگی؛ ما هم بهتر دیدیم چند مدل سوپ را به شما آموزش دهیم تا در کنار افراد خانواده میل کنید.



### سوپ سیب زمینی با فلفل

**مواد لازم:**  
فلفل دلمه ای قرمز ۴ عدد  
کره ۵۵ گرم  
سیب زمینی خرد شده (بند انگشتی) ۱۱۰ گرم  
نمک یک قاشق غذاخوری  
فلفل به مقدار لازم  
آب مرغ یا قرص سبزیجات (برای گیاهخواران) ۹۰۰ میلی گرم  
شیر پرچرب ۱۲۰ میلی گرم  
جعفری تازه به مقدار لازم

**طرز تهیه:**  
فلفل های دلمه ای به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای بپزید و سپس بگذارید خشک شود و داخل کيسه فریزر قرار دهید.

کره را داخل یک ماهی تابه آب کنید. سیب زمینی و پیاز را داخل ماهی تابه بپزید و اجازه دهید کره به تمام موادتان برسد و خوب گرم شود. کمی نمک و فلفل به سیب زمینی و پیازتان اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ده دقیقه در حرارت ملایم شعله بپزند. اگر نیاز به کره بود می توانید بازم کره به ماهی تابه اضافه کنید.

در همین حال آب مرغ یا قرص سبزیجات (برای گیاهخواران) را روی شعله قرار دهید تا شروع به جوشیدن کند. مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید تا آب مرغ خوب قل بزند. حالا نوبت شیر است. شیر را به سوپ اضافه کنید. سیب زمینی و پیازها را هم میفتور. سوپ را داخل هم زن یا مخلوط کن بپزید و هم بزیند تا همه چیز کاملاً خرد شده باشد. پس از این کار و قبل از سرغذا فلفل دلمه ای های قرمز را روی سوپ بپزید. اگر استخسید می توانید کمی جعفری تازه هم روی غذا بپزید.



### سوپ قرمز

**مواد لازم:**  
پیاز ۲ عدد حلقه حلقه شده  
سیر یک حبه له شده  
یک قاشق چای خوری فلفل تند  
روغن زیتون یک قاشق  
گوجه فرنگی ۸۰۰ گرم خرد شده  
نصف قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی  
۴۵۰ گرم چغندر خوب شسته (دو)

**طرز تهیه:**  
فر را گرم کنید به اندازه ۲۰۰ درجه سانتیگراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت. چغندر ها را که خوب شسته اید قویل بپچ کنید و داخل فر بگذارید و یک ساعت صبر کنید تا خوب بپزد. سرد کنید، پوست آن را بکنید و از وسط نصف کنید. روغن را داخل یک ماهی تابه بپزید و سیر و پیاز را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه داخل آن حرارت دهید تا شروع به نرم شدن کنند. پودر فلفل (تند) را به آن اضافه کنید و یک دقیقه دیگر سرخ کنید. رب گوجه فرنگی را به همراه گوجه فرنگی ها به ماهی تابه اضافه کنید و اجازه دهید خوب بچینند. تقریباً ۱۵ دقیقه. کمی آب اضافه کنید. اگر می خواهید قویق تر باشد می توانید آب بیشتری بپزید. چغندر را همان لوبها را اضافه کنید و چند دقیقه صبر کنید، سپس سرو و میل کنید.



### سوپ قارچ

**مواد لازم:**  
۲ قاشق روغن زیتون  
سیر ۳ حبه خرد شده  
قارچ ۱۷۰ گرم خرد شده  
سیر که سفید ۳۰ میلی گرم  
۲۹۰ میلی گرم آب مرغ

**طرز تهیه:**  
در ظرفی روغن زیتون را گرم کنید. سیر و قارچ را به مدت سه دقیقه داخل آن با هم سرخ کنید. سیر و قارچ سرخ شده را داخل سیر که بپزید. این مواد را داخل آب مرغ بپزید و سپس به مدت ۸ تا ده دقیقه بگذارید تا بپوشد. حالا داخل مخلوط کن بپزید و خوب له کنید سپس از صافی عبور دهید. می توانید کمی پنیر چدار هم به هنگام سرغذا به آن اضافه کنید.

موسلاز؛ یکی از فیبر های موجود در بامیه است که جذب کلسترول خون را کاهش می دهد. این خاصیت بامیه اهمیت مصرفش را برای افراد مبتلا به کلسترول خون بالا، چندان می کند. علاوه بر این فیبر روده ها را نرم کرده و در نتیجه دفع مواد زائد بدن را راحت تر صورت می گیرد.

گیاه بامیه از لحاظ منشأ مربوط به آفریقا است و در آب و هوای گرم رشد می کند. بامیه را می توان به صورت خام همراه با سالاد یا به طور پخته در غذاهای مختلف مصرف کرد، اما برای حفظ اثرات مفید و آنتی آکسیدان آن، بامیه ها را خیلی کم و با حرارت ملایم بپزید. هنگام سرخ کردن نیز از مقدار کمی روغن زیتون استفاده کنید.

بامیه به نقاط مختلف جهان بویژه آفریقا زیاد مصرف می شوند و در کنار گوجه فرنگی، پیاز، ذرت، فلفل دلمه ای و بادجان قرار می گیرند. البته اغلب مردم تردید می دهند بامیه های پخته شده بخورد تا مزه لزوج آن کمتر احساس شود. اگر واقعاً از طعم بامیه بدتان می آید، هنگام خوردن فقط به خواص آن فکر کنید. در آخر اینکه سیب کبک از این بین نگاهتان را نسبت به خورشت بامیه تغییر دهید، البته قبول که این کار کمی دشوار است!

ویتامین ها و املاح معدنی است. ویتامین های A، C و گروه B در بامیه وجود دارد و منبع خوبی از اسید فولیک، فیبر، منیزیم، پتاسیم و کلسیم محسوب می شود. مقدار کالری بامیه بسیار کم است و افرادی که رژیم غذایی دارند در صورت تمایل می توانند بامیه هم مصرف کنند.

**مزایای بامیه**  
پتاسیم: پتاسیم موجود در بامیه از افزایش فشار خون جلوگیری می کند.  
کلسیم: بامیه منبع خوبی از کلسیم است و به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند.  
فیبر: باعث حفظ قند خون می شود، یعنی سرعت جذب قند را کاهش می دهد. بنابراین بامیه یکی از غذاهای مفید برای مبتلایان به دیابت محسوب می شود، به علاوه مصرف فیبر در رژیم روزانه به سلامت روده ها کمک می کند و از بروز بیماریهای روده ای و یبوست می کاهد.  
ویتامین C: یک آنتی اکسیدان است که با از بین بردن رادیکال های آزاد، خطر بروز سرطان را کاهش می دهد. اسید فولیک: از بسته شدن رگ های خونی مناصت چندان مفید نیست. در عوض گیاه بامیه منبع خوبی از

## خواص بامیه

ترجمه: آناهیتا درودیان

با هم همانند، ولی این کجا و آن کجا؟ یکی شیرین و خوش طعم و دیگری لزوج و ...  
البته شاید به عقیده برخی از افراد بامیه واقعاً خوشمزه باشد؛ اشتباه نکنید! منظورمان بامیه همراه رو لوبیا نیست، چون در خوشمزه بودن آن شکی نداریم. مطلقه مربوط به میوه گیاهی به نام بامیه است که از آن غذایی تحت عنوان خورشت بامیه هم تهیه می شود. شکل ظاهری این دو بامیه کمی شبیه به هم است و شاید تقسیمه این شیرینی، گیاه باشد، اما طعم کلی تفاوت در خواص و رنگشان است. شیرینی بامیه فقط چرب و شیرین است که این دو ماده یعنی ذرت و چربی، برای سلامتی چندان مفید نیست. در عوض گیاه بامیه منبع خوبی از