

هر آن چه باید درباره خواص و نحوه مصرف آب چغندر بدانید

آب چغندر می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد؛ در عین حال مصرف زیاد آن باعث سنگ کلیه می شود و برخی تداخلات دارویی ایجاد می کند

پزشکی

مصرف منظم آب چغندر ممکن است در کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا موثر باشد. چغندر سرشار از نیترات است که در خون به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود و به گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که التهاب را کاهش می‌دهد و از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند. آب چغندر فواید زیادی برای سلامت دارد، اما این که آیا می‌توان آن را هر روز مصرف کرد یا خیر، به عوامل زیادی بستگی دارد. پزشکان ممکن است آب چغندر را به این دلیل که حاوی مقدار زیادی نیترات است، برای فشار خون بالا توصیه کنند. با این حال آب چغندر فقط می‌تواند مکملی برای در مان فشار خون بالا باشد و برای مقابله با برخی عوامل موثر به تنهایی کافی نیست.

چقدر آب چغندر بنوشیم؟

تحقیقات درباره تاثیر آب چغندر بر فشار خون به نتایج مختلف و دوزهای پیشنهادی متفاوت منتج شده اما هنوز دقیقاً مشخص نشده است که برای کاهش فشار خون چه مقدار باید آب چغندر نوشید. در یک متاآنالیز بزرگ، دوزهای روزانه آب چغندر از ۷۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر- از حدود یک چهارم لیوان تا دو لیوان- متغیر بود.

مدت زمان تاثیر آب چغندر چقدر است؟ آب چغندر می‌تواند در عرض ۳۰ دقیقه تا سه ساعت پس از مصرف بر فشار خون تاثیر بگذارد. با این حال برخی تحقیقات نشان

می‌دهد که این اثر کوتاه مدت است و در عرض ۱۰ ساعت از بین می‌رود. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن روزانه آب چغندر به مدت ۱۴ روز، در مقایسه با نوشیدن کوتاه مدت آن، نتایج بهتری دارد. مطالعه دیگری هم دریافت که در افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) که به مدت ۱۲ هفته هر روز ۷۰ میلی لیتر آب چغندر غلیظ می‌نوشیدند، کاهش مداوم فشار خون اتفاق افتاد. حتی اگر از داروهای کنترل فشار خون استفاده می‌کنید، نوشیدن آب چغندر می‌تواند بی‌خطر باشد اما شرایط افراد متفاوت است،

بنابراین قبل از مصرف روزانه حتماً با پزشک مشورت کنید.

معایب احتمالی

نوشیدن آب چغندر به دلیل رنگدانه‌هایی که در آن وجود دارد، باعث می‌شود رنگ ادرار یا مدفوع صورتی یا قرمز به نظر برسد که البته عارضه جانبی بی‌ضرری است و خطری برای سلامت ندارد، اما با توجه به آن که چغندر هم مثل اسفناج، کلم سبز، ریواس، مغزها و شکلات مقدار بالایی اگزالات دارد، خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

هنگام خرید آب چغندر حتماً برچسب محصول را برای دانستن قندهای افزوده آن بررسی کنید. زیرا مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین مشکلات سلامت مانند افزایش وزن، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را به دنبال دارد.

برخی تحقیقات هم نشان داده‌اند که مصرف زیاد نیترات ممکن است به تشکیل مواد سرطان‌زا در بدن کمک کند. از سوی دیگر، تحقیقات دیگری از این ایده حمایت می‌کنند که نیترات‌ها می‌توانند در برابر برخی سرطان‌ها مثل سرطان پستان،

پوست، پروستات، کبد، ریه و مری از بدن محافظت کنند.

نحوه مصرف چغندر

چغندر برای سلامت کلی مفید است؛ چه آن را بنوشید و چه بخورید؛ زیرا هر دو سرشار از نیترات و مواد مغذی اند، با این حال با خوردن خود چغندر فیبر بیشتری به دست می‌آورید. نصف فنجان چغندر فقط ۰/۱۵ گرم چربی دارد، در حالی که میزان فیبر آن ۱/۷ گرم است. چغندر غنی از ویتامین ک، آ، سی و چندین ویتامین ب از جمله فولات (ب۹) است. مواد مغذی موجود در چغندر به سلامت استخوان‌ها، تشکیل گلبول‌های قرمز خون، رشد سلول‌های سالم و بهبود جریان خون به مغز کمک می‌کند. خواص ضد التهابی آن هم در کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن نقش دارد. محققان می‌گویند که رژیم غذایی سرشار از سبزی و میوه می‌تواند فشار خون را کنترل کند و خطر بیماری قلبی و سکنه را کاهش دهد. یک رژیم غذایی حاوی انواع سبزی‌ها و میوه‌ها در رنگ‌های متنوع بهترین راه دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن است.



هویج عسلی، خوشمزه و پر خاصیت

برخی کودکان رغبتی به خوردن غذائشان نمی‌دهند. در حالی که می‌توان با برخی مواد غذایی مانند هویج آن‌ها را جذب کرد. هویج علاوه بر ویتامین آ، بیوتامین ب۱، کلسیم، منیزیم و آهن به دلیل رنگ باعث ایجاد اشتها می‌شود.

مواد لازم برای ۳ نفر: آب (نصف فنجان)، جعفری خردشده (۳ قاشق چای خوری)، عسل (۲ قاشق چای خوری)، هویج خردشده (۳ فنجان)، پست لیموی رنده شده (نصف قاشق چای خوری)، نمک و فلفل هم به میزان لازم.

طرز تهیه:

- هویج‌ها را در قابلمه حاوی آب جوش بریزید و بگذارید بپزد تا نرم شود. سپس آبکشی کنید.
 - هویج‌ها را داخل ظرف ریخته و باقی مواد را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.
 - می‌توانید این غذا را با لیمو ناز نهنیز سرو کنید.
- نکته: از مصرف عسل برای نوزادان کمتر از ۱۲ ماه خودداری کنید، چون می‌تواند باعث به وجود آمدن مسمومیت بوتولیسم در آن‌ها شود.

داده تصویری



تازه‌ها

دارویی که تاثیر ورزش سنگین را دارد



محققان دانمارکی داروی جدیدی ساخته‌اند که بدون نیاز به حرکت دادن ماهیچه‌ها، آثار ورزشی مشابه ورزش کردن شدید دارد.

به گزارش «نیوپور کپست»، این دارو که در حال حاضر «لاکه» نامیده می‌شود، در آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده که قادر به دفع سموم و تقویت قلب است. دکتر توماس پولسن، شیمی دان دانشگاه آر هوس که این تحقیق را رهبری می‌کند، گفت: «ما مولکولی ساخته‌ایم که می‌تواند واکنش متابولیک طبیعی بدن را به ورزش شدید و رژیم‌های خاص شبیه‌سازی کند. این مولکول عملاً حالتی متابولیکی در بدن ایجاد می‌کند که انگار فرد ۱۰ کیلومتر با معده خالی دویده است. بدن پس از ورزش معمولاً وارد دوره‌ای التهابی می‌شود که در آن سطوح لاکتات و کتون‌ها افزایش می‌یابند. افزایش این دو علاوه بر تحریک ترشح هورمون‌های سرکوب‌کننده اشتها، اسیدهای چرب را از خون پاک می‌کند، خطر ابتلا به شریایی مانند بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و سیستم‌های ترمیمی بدن را فعال می‌کند. ترشح لاکتات به حفظ عملکرد متابولیکی کمک می‌کند. محققان می‌گویند لاکه می‌تواند میزان لاکتات و کتون‌های تولید بدن را به‌طور ایمن و موثر کنترل کند. به گفته پولسن حفظ انگیزه برای دویدن با سرعت زیاد در مسافت بالا و غذا نخوردن در ساعت‌های متوالی دشوار است اما لاکه می‌تواند همان مزایا را بدون نیاز به ورزش شدید فراهم کند.

شکل قرار گرفتن بازوری نتیجه فشار خون موثر است



دستگاه فشار سنج، تکیه دادن، قرار دادن پاها روی زمین و اجتناب از گذاشتن پاها روی همدیگر و همچنین موقعیت درست دست است. هنگام سنجش فشار، بازو باید روی میز قرار گیرد و بازو بند دستگاه فشار سنج نیز هم سطح قلب باشد. همچنین مهم است نیم ساعت قبل از سنجش فشار

پژوهشی جدید نشان داده است روش قرار گرفتن دست بیشتر از آنچه تصور می‌شد در نتیجه سنجش فشار خون تأثیر دارد. به نقل از «سی‌ان‌ان»، پژوهشی جدید نشان داده است قرار نگر فتن صحیح بازو در حین خواندن فشار خون، ممکن است منجر به تشخیص اشتباه و در مان‌های غیر ضروری شود. قرار دادن بازو روی پاها و آویزان رها کردن دست در هوا ۲ ثانیه مرسوم برای اندازه گیری فشار خون هستند. اکنون دانشمندان کشف کرده‌اند قرار دادن بازو روی سیستم‌لیک را ۳/۹ میلی متر جیوه و دیاستولیک ۴/۱ میلی متر جیوه بیشتر از ارقام واقعی نشان می‌دهد. آویزان رها کردن بازو نیز باعث افزایش ۶/۵ میلی‌متر جیوه سیستولیک و ۴/۴ میلی‌متر جیوه دیاستولیک می‌شود. مهم‌ترین نکته برای رسیدن به نتیجه در ست هنگام سنجش فشار خون استفاده از سایز مناسب بازو بند

شماره پیامک زندگی سالم ۲۰۰۹۹۹

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام زهرا سادات حسین زاده شریعتمداری مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز و سند مالکیت و کارت ماشین سبیا ۱۲۲ به شماره پلاک ایران ۴۲- ۲۱۶ م ۶۸ و شماره شاسی ۵۳۱۹۹۶۳-۰۴۱۷۲۱۱۰۸۵۴ شماره موتور ۵۳۱۹۸۱ شماره بدنه ۵۳۱۹۸۱ مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	--	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام زهرا سادات حسین زاده شریعتمداری مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.	اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت TARATUOP مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۵۸۰۹۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره موتور ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ شماره شاسی ۱۸۷۰۰۰۹۸۶۲ به نام حسینی سادات سحرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---	---