



هفت سین؛ هفت داروی معجزه آسا برای تمام ایام سال

یک متخصص تغذیه با بیان این که هفت سین شامل هفت ماده غذایی مفید و پرانرژی بوده و نمایانگر پیشینه غنی تغذیه سالم در میان ایرانیان باستان است، گفت: تمام خوراکی‌های موجود در این سفره به عنوان بهترین مواد غذایی با خواص دارویی و قابلیت درمانی برای تمام ایام سال توصیه می‌شود.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه با بیان این که هفت سین شامل هفت ماده غذایی مفید و پرانرژی بوده و نمایانگر پیشینه غنی تغذیه سالم در میان ایرانیان باستان است، گفت: تمام خوراکی‌های موجود در این سفره به عنوان بهترین مواد غذایی با خواص دارویی و قابلیت درمانی برای تمام ایام سال توصیه می‌شود.

دکتر علی اکبر سهیلی آزاد در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: در بسیاری از کشورها سبزه تهیه شده از جوانه گندم را در گلخانه تکثیر و آب آن را به عنوان یک چاشنی پرانرژی که حاوی مقادیر زیادی قند مالتوز است و طعم شیرینی دارد مصرف می‌کنند.

وی ادامه داد: این شربت دارای بسیاری از ویتامین‌های گروه ب، کلسیم، پتاسیم و اسید فولیک است و خواص آن به دلیل عدم طبع بسیار بیشتر از سمنو و به عنوان شربت بسیار مغذی و نشاط آور است.

سمنو سرشار از انرژی برای کودکان در حال رشد و بهترین درمان کم خونی برای زنان باردار

این متخصص تغذیه با اشاره به این که سمنو به عنوان یکی از خوردنی‌های سرشار از انرژی سفره هفت سین است، گفت: سمنو از شیر جوانه گندم تهیه و تولید می‌شود و ماده مغذی و مفیدی از نظر تامین انرژی و موادی پروتئینی برای کودکان در حال رشد محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه سمنو سرشار از مقادیر زیادی مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیم، روی و سلنیم است، گفت: این مواد مغذی برای رشد استخوان‌ها و پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان و کم خونی به خصوص در زنان باردار و شیرده بسیار مفید است.

دکتر سهیلی آزاد با اشاره به مواد موجود در سمنو از جمله ویتامین‌های B1، B2، نیاسین و اسید فولیک، کاروتن و ویتامین E گفت: اسید فولیک موجود در سمنو از ابتلا به نوعی کم خونی پیشگیری می‌کند و کاروتن و ویتامین E نیز از آنتی اکسیدان‌های مفیدی هستند که با از بین بردن رادیکال‌های آزاد به وجود آمده از متابولیسم مواد غذایی در سلول‌ها احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

وی با بیان اینکه سمنو ماده غذایی بسیار مفید برای ورزشکاران است، اظهار داشت: اگرچه سمنو در فرهنگ غذایی ایرانیان در ایام نوروز تهیه می‌شود و در سفره هفت سین قرار می‌گیرد اما در نظر گرفتن این منبع مفید انرژی در برنامه غذایی روزمره توصیه می‌شود.

بویدن سیب، فشار خون را کاهش می‌دهد

دکتر سهیلی آزاد با بیان اینکه سیب به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B، منیزیم و فسفر دارای اثرات آرام بخش است، اظهار داشت: مطالعات پزشکی نشان داده است که تنها بو کشیدن سیب فشار خون را پایین می‌آورد.

این متخصص تغذیه با اشاره به مواد مغذی موجود در سیب مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و مقادیر زیادی انرژی گفت: فیبر موجود در سیب به نام پکتین موجب کاهش کلسترول خون می‌شود.

با مصرف سیر دستگاه گوارش خود را بیمه کنید!

دکتر سهیلی آزاد با اشاره به سیر به عنوان ماده غذایی که حاوی خواص دارویی است، گفت: از نظر تغذیه‌ای معمولا سیر به عنوان چاشنی و طعم دهنده غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. مطالعات دهه‌های اخیر نشان داده سیر دارای ترکیبات کاهش دهنده فشار و کلسترول خون است.

این متخصص تغذیه با توضیح این مطلب که سیر با تاثیرگذاری بر تجمع پلاکت‌ها سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان معده و روده می‌شود، گفت: سیر شامل ترکیبات گوگرددار و سولفور که شامل آلیشین که موجب از بین بردن رادیکال‌های آزاد

سلول‌ها می‌شود است و برخی نیز سیر را برای بهبود برخی عفونت‌ها و مارگزیدگی‌ها استفاده می‌کنند.

سماق مرهمی برای دردهای رماتیسمی و نقرس

دکتر سهیلی آزاد با بیان اینکه در طب سنتی از سماق برای بیماری‌های رماتیسمی، نقرس و همچنین درمان تهوع و بی‌اشتهایی استفاده می‌شود، گفت: سماق دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و از بروز بسیاری از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند.

وی ادامه داد: معمولاً میوه سماق را به شکل خشک کرده و کوبیده شده به صورت پودر به عنوان یک چاشنی و طعم دهنده مورد استفاده قرار می‌دهند.

این متخصص تغذیه از دیگر خواص سماق را تحریک اشتها، افزایش میل به خوردن غذا، خاصیت دیورتیک و ادرار آور بودن آن عنوان کرد و اظهار داشت: سماق به دلیل داشتن تانن که یک قابض است در بهبود اسهال نیز موثر است.

سرکه، چاشنی با خواص دارویی

دکتر سهیلی آزاد با بیان اینکه سرکه از مواد قندی موجود در گیاهان مانند، انگور، کشمش، سیب و برنج به وسیله تخمیر تهیه می‌شود، گفت: سرکه بیشتر به عنوان طعم دهنده و چاشنی غذا محسوب می‌شود اما خواص دارویی نیز دارد.

وی ادامه داد: سرکه دارای مقادیری از مواد معدنی و ویتامین‌ها است و اشتها را نیز افزایش می‌دهد و ایرانی‌ها با استفاده از سرکه انواع ترشیجات را نیز تهیه می‌کنند.

درخت سنجد از میوه تا ریشه دارای خواص دارویی و صنعتی است

دکتر سهیلی آزاد با بیان اینکه درخت سنجد از میوه، گل، ساقه، ریشه و پوست و دارای خواص دارویی و صنعتی است، گفت: برگ درخت سنجد دارای الکانوئیدی است که در صنایع داروسازی مورد استفاده قرار می‌گیرد و گل آن نیز در صنایع آرایشی عطرسازی و داروسازی به کار می‌رود.

وی ادامه داد: سنجد شامل مواد قندی گلوکز و شامل مقادیری چربی و مواد پروتئینی نیز است بدین ترتیب خاصیت غذایی نیز دارد. میوه سنجد بیشتر نقش دارویی دارد و در طب سنتی به عنوان تانن مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند ضد تهوع و برای درمان اسهال مفید باشد.