

غذاهای مدر را بشناسیم

مواد غذایی حاوی آب فراوان مانند پیاز، هندوانه و خیار دارای خاصیت ادرارآوری می‌باشند.



سلامت نیوز: مواد غذایی حاوی آب فراوان مانند پیاز، هندوانه و خیار دارای خاصیت ادرارآوری می‌باشند.

ورم پا

فشار خون بالا، بیماری نقرس، اختلالات هورمونی و مواد غذایی شور که دارای سدیم زیاد می‌باشند و همچنین بیماری‌های مربوط به تیروئید، کبد، قلب و کلیه‌ها می‌توانند خطر بروز ادم (ورم) که همان ازدیاد مایع میان بافتی در بدن می‌باشد را افزایش دهند.

ادم معمولاً سبب بروز آماس و پف کردگی در قسمت دست‌ها، پاها (به ویژه ساق پا و مچ پا) و شکم و صورت می‌شود.

مواد مدر (ادرارآور) حاوی ترکیباتی هستند که با افزایش دادن حجم ادرار سبب کاهش آب اضافی بدن می‌شوند.

داروهای دیورتیک (ادرارآور) اغلب توسط پزشک تجویز می‌شوند، اما مواد غذایی و نوشیدنی‌های خاص وجود دارند که دارای اثرات طبیعی ادرارآور بوده و می‌توانند از جمع شدن آب اضافی و بروز آماس و ورم کردگی در بدن جلوگیری کنند.

سبزیجات

سبزیجات غنی از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌باشند و بنا به گفته کارشناسان، سبزیجاتی که حاوی ترکیبات طبیعی دیورتیک می‌باشند، عبارتند از: چغندر، سبزیجات برگ پهن و دارای رنگ سبز، نخودسبز، تره‌فرنگی، کلم بروکسل، کدو تنبل، پیاز، کلم، مارچوبه و سیر.

از زمان‌های بسیار قدیم از مارچوبه به عنوان یک ماده ادرارآور طبیعی برای تقویت عملکرد کلیه‌ها استفاده می‌کردند، آناناس و دانه کرفس نیز دارای چنین خاصیتی می‌باشند.

از طرفی سبزیجاتی نیز وجود دارند که به علت داشتن آب فراوان، سبب ادرار فراوان شده و در نتیجه از جمع شدن آب اضافی در بدن و بروز ادم جلوگیری می‌کنند. این سبزیجات عبارتند از: کرفس، خیار، پیاز، گوجه‌فرنگی و کاهو.

میوه‌ها

برخی از میوه‌ها دارای خاصیت ادرارآور بوده و می‌توانند به دفع آب اضافی از بدن کمک کنند. به گفته کارشناسان، آناناس و آب لیموترش تازه دارای خاصیت ادرارآور می‌باشند. همچنین میوه‌هایی مانند انواع انگور، هندوانه، خربزه، طالبی و زغال‌اخته دارای ترکیبات طبیعی مدر می‌باشند.

تخم کرفس

دانه کرفس در گل‌گیاه کرفس وجود دارد و از زمان‌های بسیار قدیم به عنوان دارو از آن استفاده می‌کرده‌اند. در گذشته از آن برای درمان سرماخوردگی، مشکلات دستگاه گوارش، آرتریت و ادم استفاده می‌کردند.

امروزه از دانه‌های کرفس به عنوان یک ماده ادرارآور استفاده می‌شود. از طرفی دانه کرفس می‌تواند سبب کاهش و تسکین اسپاسم‌های عضلانی و همچنین کاهش التهابات گردد.

زنان باردار نباید از این گیاه استفاده کنند، زیرا ممکن است سبب سقط جنین گردد. اگر از داروهای شیمیایی ادرارآور استفاده می‌کنید، دانه‌های کرفس می‌توانند اثرات این داروها را دوچندان کرده و سبب کم‌آبی بدن شوند.

گیاهان دارویی

برخی از گیاهان دارویی نیز به طور طبیعی دیورتیک (ادرارآور) می‌باشند. به طور کلی مصرف گیاهان دارویی یکی از بی‌ضررترین راه‌ها برای تقویت و تنظیم بدن می‌باشد (البته اگر درست و مناسب استفاده شود). جعفری به علت دارا بودن پتاسیم فراوان علاوه بر جایگزین نمودن الکترولیت‌های از دست رفته بدن با تحریک کلیه‌ها به دفع آب اضافی بدن کمک می‌کند. سایر گیاهان که به طور طبیعی ادرارآور می‌باشند عبارتند از: رازیانه، تخم کرفس، گزنه و برگ قاصدک.

انواع چای

چای سبز و چای سیاه هر دو طبیعتاً دارای خاصیت دیورتیک بوده و از زمان‌های بسیار قدیم در چین مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند. در حالی که چای دارای خاصیت ادرارآور می‌باشد، اما اضافه کردن گیاهان دارویی به آن می‌تواند این خاصیت را دوچندان نماید. به طور مثال می‌توان با اضافه کردن برگ‌های جعفری به چای، خاصیت مدر بودن آن را دوچندان نمود.

بنا به گفته کارشناسان برای تهیه کردن چای‌های گیاهی دیورتیک و به منظور مؤثر بودن آن‌ها باید گیاه مورد نظر خود را انتخاب کرده و یک قاشق چای‌خوری از آن را درون آب جوش ریخته و اجازه دهید تا به مدت 5 تا 10 دقیقه دم بکشد (برای برگ و گل). همچنین برای ریشه گیاهان مدت 10 تا 20 دقیقه زمان برای دم کشیدن لازم است. روزانه 2 تا 4 فنجان از این دم‌کرده‌ها بنوشید.

مواد غذایی حاوی پتاسیم

پتاسیم می‌تواند در متعادل نگه‌داشتن میزان آب بدن مؤثر باشد، بنابراین در پیشگیری از بروز ادم مؤثر می‌باشد.

از آنجایی که مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند یک ماده ادرارآور عمل می‌کنند، لذا به ورزشکاران و افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، معمولاً توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی پتاسیم در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنند، زیرا این مواد به عنوان یک دیورتیک (ادرارآور) طبیعی عمل می‌کنند.

کارشناسان به ورزشکاران توصیه می‌کنند پس از فعالیت‌های ورزشی سخت و نفس‌گیر از مواد غذایی مانند آب پرتقال، موز و سیب‌زمینی که حاوی پتاسیم فراوانی می‌باشند استفاده کنند.

کافئین

کافئین یک ماده محرک و ادرارآور طبیعی است. به گفته کارشناسان معمولاً در رژیم غذایی افراد کافئین وجود دارد. برخی از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها از جمله: قهوه، چای، شکلات، نوشیدنی‌های غیرالکلی و بعضی از داروهای شیمیایی حاوی کافئین می‌باشند.

مواد غذایی و نوشیدنی‌های کافئین‌دار اگر در حد متعادل مصرف شوند می‌توانند از جمع شدن آب اضافی در بدن و بروز ادم جلوگیری کنند. البته اثرات کافئین بر افراد مختلف، متفاوت می‌باشد.

شکلات

شکلات نیز یکی از مواد غذایی است که به طور طبیعی حاوی ترکیبات دیورتیک می‌باشد. شکلات حاوی ترکیباتی به نام «تئوبرومین» بوده که ماده‌ای ادرارآور و از خانواده کافئین می‌باشد. این ماده ادرارآور سبب تحریک سیستم عصبی مرکزی شده و با انبساط عروق خونی، سبب افزایش ادرار می‌شود. از این ماده برخی اوقات در درمان حملات قلبی ناشی از احتباس مایعات در بدن استفاده می‌کنند.

جعفری به علت دارا بودن پتاسیم فراوان علاوه بر جایگزین نمودن الکترولیت‌های از دست رفته بدن با تحریک کلیه‌ها به دفع آب اضافی بدن کمک می‌کند. سایر گیاهان که به طور طبیعی ادرارآور می‌باشند عبارتند از: رازیانه، تخم کرفس، گزنه و برگ قاصدک

ماده اصلی تمام شکلات‌ها کاکائو می‌باشد و دانه‌های کاکائو به طور طبیعی حاوی «تئوبرومین» می‌باشند. به گفته کارشناسان

بیشترین میزان تئوبرومین در شکلات‌های تیره می‌باشد و هر چه تلخی شکلات بیشتر باشد حاوی «تئوبرومین» بیشتری بوده و مفیدتر است.

مواد غذایی ادرارآور

از زمان‌های بسیار قدیم از مارچوبه به عنوان یک ماده ادرارآور طبیعی برای تقویت عملکرد کلیه‌ها استفاده می‌کردند، آناناس و دانه کرفس نیز دارای چنین خاصیتی می‌باشند. کارشناسان اظهار می‌دارند مواد غذایی حاوی آب فراوان مانند پیاز، هندوانه و خیار نیز دارای خاصیت ادرارآور می‌باشند.

مارچوبه، جعفری، چغندر، انواع انگور، نخود سبز، لوبیا سبز، آناناس، کدو تنبل، پیاز، تره‌فرنگی، سبزیجات برگ پهن و سیر همگی دارای خاصیت دیورتیک می‌باشند.

منبع: ماهنامه دنیای تغذیه