

میوه‌های خشکِ سرشار از پروتئین

اگر به دنبال راهی خوش‌مزه برای تقویت سلامت کلی بدن خود هستید میوه‌های خشک سرشار از پروتئین انتخاب مناسبی هستند. بسیاری از ما فکر می‌کنیم تنها میوه‌ها و سبزیجات عناصر ضروری یک برنامه غذایی سالم هستند و معمولاً به میوه‌های خشک مانند شیرینی نگاه می‌شود تا میان وعده‌هایی سرشار از مواد مغذی.

میوه خشک در واقع همان میوه است که با استفاده از نور خورشید و یا دستگاه‌های مخصوص آب آن را گرفته‌اند و خشکش کرده‌اند. مقداری از ویتامین C موجود در میوه‌های خشک مسلماً طی فرآیند خشک شدن از بین می‌رود اما مینرال‌ها، فیبر، آنتی‌اکسیدان و دیگر اسیدهای ارگانیک جای خود می‌مانند.

اما خب میوه‌های خشک هم مزایای خاص خود را دارند سباز آن‌ها بسیار کوچکتر می‌شود و همچنین می‌توان برای مدت طولانی‌تر نگهداریشان کرد. همچنین میوه‌های خشک گزینه‌ای سالم برای کسانی است که می‌خواهند مقداری وزنشان را افزایش دهند. میوه‌های خشک سرشار از پروتئین همچنین حاوی ویتامین‌ها، مواد مغذی و دیگر مواد مغذی ضروری نیز هستند. برخی از شناخته شده‌ترین انواع میوه‌های خشک سرشار از پروتئین عبارتند از زرد آلو، سیب، گلابی، کشمش، هلو، آلو سیاه و انجیر.

سیب‌های خشک‌شده

مواد مغذی

یک فنجان سیب خشک شده حدود ۲ گرم پروتئین در خود دارد. همچنین این مقدار حاوی ۲۰۸ کالری و ۷ گرم فیبر است. سیب خشک منبعی غنی از ویتامین B۵ و ویتامین B۳ است و همچنین ویتامین C، مس، منیزیم، سلنیوم، پتاسیم و آهن.

خواص

سیب خشک شده یکی از بهترین گزینه‌ها برای هضم بهتر است و معمولاً برای کسانی که سعی در کاهش وزن دارند توصیه می‌شود. معمولاً سیب نسبت به دیگر میوه‌ها کالری کمتری دارد. سیب خشک همچنین برای تقویت تولید نوروترانسمیتر (پیام‌رسان‌های عصبی) به کار می‌آید و می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. اسید اسکوربیک موجود در آن همچنین برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

گلابی خشک شده

مواد مغذی

تنها در یک فنجان گلابی خشک شده ۲ گرم پروتئین وجود دارد. این مقدار حاوی ۷۰ کالری و ۱۴ گرم فیبر است. گلابی خشک شده همچنین مقدار متوسطی مس، آهن، ویتامین K و ویتامین C دارد. همچنین مقدار زیادی پتاسیم دارد و سدبیش نیز پایین است.

خواص

این میوه خشک محبوب به خاطر خاصیت پایین آوردن فشار خون، کمک به بهبود گردش خون و تقویت استخوان‌ها شهرت دارد. ویتامین C موجود در آن به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند و ویتامین K آن عنصری مهم برای لخته شدن خون و تثبیت مواد معدنی تراکم استخوان است. این میوه خشک به دلیل کالری بالا و حجم پایینش برای افزایش وزن گزینه مناسبی است.

زرد آلو خشک شده

مواد مغذی

یک فنجان زرد آلو خشک شده حاوی ۴٫۴ گرم پروتئین است و یکی از بالاترین مقادیر پروتئین را به خود اختصاص داده. این میوه خشک همچنین حاوی ۹ گرم فیبر و بیش از ۳۰۰ کالری در یک فنجان است. این مقدار زردآلو خشک می‌تواند حدود ۴۰ درصد از نیاز روزانه بدن به پتاسیم و ۲۰ درصد نیاز روزانه بدن به آهن را تامین کند. این میوه خشک شده همچنین سرشار از ویتامین A، انواع کاروتن‌ها و آنتی‌اکسیدان است.

خواص

برای تقویت رشد و تکامل زردآلوها یکی از بهترین گزینه‌ها هستند. به لطف میزان بالای فیبر زردآلو خشک شده به بهبود وضعیت گوارش نیز کمک می‌کند. اگر مشکل فشار خون دارید زردآلو خشک شده می‌تواند کمکتان کند. ویتامین B موجود در آن نیز به تقویت سلامت بینایی و همچنین مقابله با آسیب حاصل از استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

هلو خشک شده

مواد مغذی

با اینکه در یک فنجان تنها ۱٫۵ گرم پروتئین دارد اما همچنان گزینه‌ای سالم برای استفاده است. یک فنجان هلو خشک شده ۳۸۰ کالری و ۱۳ گرم فیبر در خود دارد. این میوه خشک شده مقدار زیادی ویتامین A و آهن دارد و همچنین ویتامین C و کلسیم نیز در آن پیدا می‌شود.

خواص

اگر به صورت مرتب از هلو خشک شده استفاده کنید به لطف ویتامین A و آنتی‌اکسیدان موجود در آن خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کم می‌کند. همچنین این میوه خشک به بهبود گوارش، کاهش کلسترول و کنترل دیابت نیز کمک می‌کند. آهن برای داشتن جریان خوبی سالم ضروری است و ویتامین C نیز به تقویت سیستم ایمنی و بهبود رشد و ترمیم بدن کمک می‌کند.

انجیر خشک شده

مواد مغذی

در یک فنجان انجیر خشک ۵ گرم پروتئین موجود است. همچنین این مقدار حاوی ۳۸۰ کالری است و می‌تواند حدود ۶۰ درصد نیاز روزانه بدن به فیبر خوراکی را تامین کند. این یک فنجان همچنین می‌تواند حدود ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به پتاسیم، ویتامین K، آهن، منیزیم و کلسیم را تامین کند.

خواص

انجیر خشک می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و تنظیم قند خون کمک کند و همچنین مسیر گوارشی را نیز تمیز می‌کند. انجیر خشک را معمولاً به صورت ملین مورد استفاده قرار می‌دهند اما به کاهش فشار خون نیز کمک می‌کند، باعث می‌شود بهتر بخوابید، استخوان‌ها را قوی‌تر می‌کند و به بهبود لخته شدن خون در افرادی که مشکل اختلال خونریزی دارند کمک می‌کند.

آلو سیاه خشک

مواد مغذی

یک فنجان آلو سیب‌اه خشک شده می‌تواند ۵ گرم پروتئین وارد بدن بکند. این میوه هیچ فیبر نا محلولی در خود ندارد اما ۱۲ گرم فیبر محلول در خود دارد. یک فنجان آلو سیاه خشک شده حاوی ۴۰۰ کالری است و همچنین ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم و مس دارد.

خواص

خوردن مرتب آلو سیب‌اه خشک شده به درمان یبوست کمک می‌کند چون خاصیت ملین بودن دارد. این میوه خشک همچنین به بهبود حرکت عضلات و عملکرد اعصاب کمک می‌کند. از دیگر خواص آن می‌توان به تقویت سیستم ایمنی و کمک به حفظ تراکم مواد معدنی استخوان اشاره کرد.

کشمش

مواد مغذی

هر فنجان کشمش حاوی ۴ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر است. کشمش حاوی مقدار مناسبی پتاسیم، منیزیم و آهن است. اما کشمش کالری بالایی دارد و یک فنجان آن حاوی ۴۳۰ کالری است بنابراین اگر سعی در کاهش وزن دارید باید میزان مصرفتان را متعادل کنید. اما این میوه خشک شده گزینه مناسب و کم حجمی برای کسانی است که می‌خواهند وزن اضافه کنند.

خواص

کشمش راهی عالی برای بهبود گردش خون است و می‌تواند به بهبود گوارش و از بین بردن یبوست نیز کمک کند. همچنین این میوه خشک می‌تواند به بهبود فشار خون بالا و سلامت استخوان کمک کند چون حاوی منیزیم و آهن است.

آمار نگران کننده جاقی و

کم تحرکی دانش آموزان/ ۲

درصد بالای ۱۸ ساله‌ها الکل

مصرف می‌کنند



لیموترش دارای املاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، فلاونوئید، پکتین و لیمونین است که ایمنی بدن را تقویت می‌کند و با عفونت‌ها مقابله می‌کند.

لیموترش دارای املاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، فلاونوئید، پکتین و لیمونین است که ایمنی بدن را تقویت می‌کند و با عفونت‌ها مقابله می‌کند. اگرچه همه ما کم و بیش با خاصیت لیمو آشنا هستیم اما خوب است بدانیم این خوراکی بسیار مفید یک ماده تقویت‌کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی، طراوت و شادابی، جوانی و نیروی حیات می‌شود.

نرم‌کننده پوست

پوست لیموترش را روی پوست خشک یا جای پوسته پوسته شده بمالید تا مشکل آن برطرف شود، برای نرم شدن پوست ضخیم شده آرنج نیز پوست لیمو ترش مفید

علیرضا رئیس معاون بهداشت وزارت بهداشت در ستاد عالی فعالیت‌های ورزش دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ اظهار کرد:از هر دو نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق و از هر ۱۰ نفر یک نفر فشار خون دارد وی افزود از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است که با کیتحرکی مرتبط است. معاون وزارت بهداشت گفت:از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم تحرک دارد یک نفر سگاز می‌کند و از هر ۱۰۰ نفر دو نفر الکل مصرف می‌کنند رئیس گفته بیماری قلب و عروق نخستین عامل مرگومیر ایرانیان است:بر همین اساس با همراهی وزارت آموزش و پرورش طرح مدارس مروج سلامت را در ۱۸ هزار مدرسه اجرا کردیم که یکی از آیتنه‌های آن تحرک فیزیکی است.وی ادامه داد:شروع چاقی در دانش‌آموزان مدارس شهری در برابر مدارس روستایی است. معاون وزارت بهداشت گفت: ۲۱ درصد دانش‌آموزان پسر و ۲۰ درصد دانش آموزان دختر شکمی دارند همچنین ۱۳٫۷ درصد آن‌ها حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی دارند و ۷۴ درصد فعالیت ندارند.

لیموترش، بهترین ضدعفونی‌کننده بدن

است.

تقویت‌کننده‌معدده

پس از هر وعده، یک لیوان آب ولرم حاوی آب یک لیمو تازه بخورید. اسید موجود در لیمو، فعالیت عضلات معده را تحریک می‌کند.

درمان عفونت‌های پوستی

اگر از عفونت پوستی مانند اگزما رنج می‌برید، لیمو می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. ۸ قطره روغن‌لیمو را با یک لیوان آب‌ولرم و یک قاشق غذاخوری عسل رقیق‌شده مخلوط کنید. سپس پارچه تمیز را به آن محلول آغشته کنید و روزی ۲ تا ۳ بار به مدت ۱۵ دقیقه روی قسمت مورد نظر قرار دهید. این روش نه تنها عفونت را کاهش می‌دهد بلکه خارش را نیز از بین می‌برد. عسل نیز مانند لیمو خاصیت ضد التهابی دارد و روند بهبود را تقویت می‌کند.

مسکن قوی

آب‌لیمو تاثیر قوی قلبیایی روی بدن دارد و عامل طبیعی در برابر اسید اضافه بدن است. این اسید اضافه موجود در بدن، نقشی مهم برای درهای روماتیسم دارد. روزی ۳ بار یک لیوان آب ولرم حاوی آب یک لیمو بخورید و در صورت شدت درد، به هر یک لیوان، آب ۲ عدد لیمو اضافه کنید.

خوشبوکننده‌دهان

برای خوشبو کردن دهان، روزی چند بار به‌طور کامل با یک لیوان آب‌ولرم حاوی آب یک لیموی تازه را غرغره کنید. جویدن یک برش لیمو پس از هر وعده غذایی نیز

می‌تواند مفید باشد.

آرامبخش طبیعی

بررسی‌ها نشان می‌دهد لیمو تاثیر آرامبخش دارد و خستگی مفرط، سرگیجه، اضطراب، تنش و دستپاچگی را از بین می‌برد. استنشاق روغن لیمو، هوشیاری و قدرت تمرکز فرد را افزایش می‌دهد. برای افزایش توانایی کارمندان در محیط کار از خوشبوکننده با بوی لیمو استفاده می‌شود. اگر حالت عصبی و نگرانی دارید، چند قطره روغن لیمو را روی دستمال بچکانید و بو کنید.

برطرف‌کننده آفت دهان

خاصیت ثابت‌شده ضدباکتریایی و ضدویروسی لیمو، روند بهبود آفت را تسریع می‌کند. کافی است روزی ۳ بار آب مخلوطی از یک لیموی تازه و یک لیوان آب‌ولرم غرغره کنید اگرچه در اوایل احساس سوزش خواهید کرد اما با استفاده مکرر احساس سوزش کاهش پیدا می‌کند.

برطرف‌کننده آکنه

ویتامین C موجود در میوه‌های استوایی برای طراوت پوست لازم است همان‌طور که می‌دانید خوردن ناشتا یک لیوان آب ولرم با لیمو برای پوست مفید است. لیمو حاوی اسیدسیتریک است که برای درمان آکنه بسیار موثر است. برای این منظور با استفاده از انگشت یا پنبه کمی آلبیومی تازه روی آکنه بمالید و بگذارید شب کامل روی پوست بماند. صبح روز بعد با آب صورت خود را بشویید. اگرچه ممکن است کمی ناراحت‌کننده باشد و شاید احساس سوزش کنید اما لیمو برای درمان آکنه بسیار مفید و کاربردی است.همچنین پیشنهاد می‌کنیم یک سهم

E-mail: mostagheldaily@gmail.com

علیرضا رئیس معاون بهداشت وزارت بهداشت در ستاد عالی فعالیت‌های ورزش دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ اظهار کرد:از هر دو نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق و از هر ۱۰ نفر یک نفر فشار خون دارد وی افزود از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است که با کیتحرکی مرتبط است. معاون وزارت بهداشت گفت:از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم تحرک دارد یک نفر سگاز می‌کند و از هر ۱۰۰ نفر دو نفر الکل مصرف می‌کنند رئیس گفته بیماری قلب و عروق نخستین عامل مرگومیر ایرانیان است:بر همین اساس با همراهی وزارت آموزش و پرورش طرح مدارس مروج سلامت را در ۱۸ هزار مدرسه اجرا کردیم که یکی از آیتنه‌های آن تحرک فیزیکی است.وی ادامه داد:شروع چاقی در دانش‌آموزان مدارس شهری در برابر مدارس روستایی است. معاون وزارت بهداشت گفت: ۲۱ درصد دانش‌آموزان پسر و ۲۰ درصد دانش آموزان دختر شکمی دارند همچنین ۱۳٫۷ درصد آن‌ها حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی دارند و ۷۴ درصد هیچ فعالیت ندارند.

اجتماعی

آلبیومی تازه را با یک سهم آب‌گلاب و یا عسل رقیق‌شده با آب مخلوط کنید و به مدت نیم‌ساعت روی آکنه بگذارید و سپس با آب بشویید. این عمل را ۲ بار، یک بار به هنگام صبح و یک بار عصر تکرار کنید.

تب‌بر فوری

تب‌ولز می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد اما لیمو همیشه یک درمان مفید است. هر ۲ ساعت یک لیوان آبجوش با کمی عسل و آب یک لیموی ترش و تازه بخورید تا تب‌ولز شما از بین برود.

دشمن فشارخون

پیازوسیر همراه با لیمو به‌طور موثری با فشارخون بالا مقابله می‌کند. ۳ حبه سیر را له کنید، یک پیاز را ریز خرد و با ۴ لیوان شیر کم چرب یا شیر سویا به جوش بیاورید و سپس زیر آن را خاموش کنید. پس از ۵ دقیقه مخلوط به‌دست‌آمده را از صافی رد کنید و در یخچال قرار دهید. آب ۳ لیمو را به آن اضافه کنید و در طی روز بخورید. اگر از کلسترول بالا رنج می‌برید، خوب است بدانید که پکتین در لیمو همراه با مادهغذی دیگری، در کاهش چربی‌خون موثر است.

به خاطر داشته باشید

اگر از سوزش سر دل، ناراحتی مثانه و کلیه رنج می‌برید و با اینکه به میوه‌های استوایی حساسیت دارید قبل از استفاده از لیمو با پزشک مشورت کنید. خوردن آلبیمو یا استفاده از روغن‌لیمو برای کودکان زیر ۱۰ساله توصیه نمی‌شود. برای محافظت از مینای دندان، نیم ساعت پس از خوردن لیمو مسواک بزنید.

این نان پرطرفدار شکم و پهلو ی شما را بزرگ می کند

گروه B در کارخانه‌های آرد از بین می‌روند و متاسفانه لقمه ایرانی از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار فقیر است.
صالحی اضافه کرد: قند ناشی از نان سفید به انرژی تبدیل نمی‌شود و همه به چربی خون تبدیل می‌شودو چربی را بالا می‌برد و بعد منجر به چاقی می‌شود و کبد چرب تولید می‌کند.

وی همچنین گفت:کسیژن که توسط هموگلوبین به میتوکندری سلول آورده شده چون نتوانسته باعث سوخت گلوکز شود و انرژی تولید کند به رادیکال‌های آزاد تبدیل می‌شود این‌ها مهمترین و گسترده‌ترین عوامل تولید سرطان در بدن انسان است.

ایسن متخصص تغذیه اضافه کرد : بنابراین متوجه می‌شویم که سفید کردن گندم برای تولید نان سفید باعث چاقی، چربی خون، فشارخون، دیابت و کبد چرب می‌شود و در ضمن اکسیژن بخاطر نبود ویتامین B به رادیکال‌های آزاد یعنی مهمترین عوامل سرطان ز تبدیل می‌شود.

اگر بوی این دو ماده را متوجه نمی‌شوید، خطر پارکینسون در کمین شماست!

همین دلیل در آزمایشی توسط این دسته از محققان، سرعت حرکت و فشار مدادی مورد بررسی قرار گرفت که در دست فرد قرار داشت تا با آن شکل‌های مارپیچ بکشد. با بررسی نحوه کشیدن اشکال و تنظیم فشار دست‌برقلم توسط شرکت‌کنندگان در آزمایش، محققان توانستند ۹۳ درصد درست تشخیص بدهند کدام یک از آنان در معرض خطر ابتلا به پارکینسون بود. هر چند بررسی حس بویایی و نحوه نوشتن هنوز به عنوان دلایل علمی تشخیص زودرس پارکینسون معرفی نشده‌اند، ولی می‌تواند راه‌گشای تشخیص زودهنگام و راه‌کاری برای جلوگیری یا به تاخیر انداختن بیماری باشد. پس ساده از روی حس‌هایمان گذریم.

دیگری هم در افراد مبتلا به پارکینسون باید وجود داشته باشد تا تشخیص پزشک بتواند قطعی باشد.

علائم دیگر

در این آزمایش ۱۰ ساله دانشمندان متوجه علائم دیگری در افراد شدند که خطر ابتلا به پارکینسون را بیشتر می‌کرد:

هر چند سیاه‌پوستان حس بویایی ضعیف‌تری داشتند ولی درصد ابتلا به پارکینسون در آن‌ها کمتر بود.

ارتباط بین بویایی و پارکینسون در مردان بهتر از زنان تشخیص داده می‌شد.

این نتایج آن قدر مهم بود که محققان استرالیایی را بر آن داشت تا زمینه تحقیق دیگری فراهم کنند. به

کل افراد شرکت کننده در آزمایش به سه گروه تقسیم شدند: حس بویایی ضعیف، متوسط و قوی.

۱۰ سال پس از آزمایش، ۴۲ نفر به بیماری پارکینسون مبتلا شده بودند که ۳۰ نفر از آن‌ها قفقازی و ۱۲ نفر آفریقایی – آمریکایی بودند. نکته قابل تعمق این آزمایش تعداد افرادی بود که در هر گروه به پارکینسون مبتلا شده بود:

۲۶ نفر از گروه با حس بویایی ضعیف
۹۶ نفر از گروه با حس بویایی متوسط
۷ نفر از گروه با حس بویایی قوی

به این ترتیب حس بویایی به عنوان شاخص مهمی برای تشخیص زودهنگام پارکینسون و درمان بموقع آن پیش روی محققان قرار گرفت. ولی شاخص‌های



نوع ۲ شود. فندق همچنین غنی از ویتامین E است که منجر به جلوگیری از بروز آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولا می‌شود ضمن این که از سلامت پوست محافظت می‌کند و منجر به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل می‌شود.

کشمش؛ کاهنده علائم افسردگی؛ سلنیوم موجود در کشمش به سلامت پوست کمک می‌کند. کشمش همچنین حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های آ و ب است و منجر به کاهش علائم افسردگی و مشکلات عصبی می‌شود.

تخمه کدو؛ کاهنده کلسترول بد؛ مصرف این آجیل

