

خواص منحصر به فرد طلای سرخ

در فصل برداشت زعفران سراغ خواص آن رفتیم که گران ترین ادویه جهان محسوب می شود و دارای جایگاهی خاص بین ما ایرانی ها و به ویژه خراسانی هاست

فائزه مهاجر مترجم



زعفران گران ترین ادویه جهان است که یک پوند آن (۴۵۰ گرم) تا ۵ هزار دلار هم به فروش می رسد. دلیل قیمت بالای زعفران روش برداشت پرزحمت آن است که تولید را پر هزینه می کند. زعفران با دست از گل زعفران برداشت می شود و اصطلاح زعفران به ساختارهای نغ مانند گل که با عنوان کلاله شناخته شده است، گفته می شود. آبان فصل برداشت این ادویه محبوب بین ما ایرانی ها و به ویژه خراسانی هاست. در این مطلب مروری بر خواص زعفران داریم.

فواید زعفران برای سلامت

آنتی اکسیدان قوی از عفران دارای ترکیبات خاص گیاهی است که می تواند به عنوان آنتی اکسیدان عمل کند. آنتی اکسیدان ها از سلول های شما در برابر ادیکال های آزاد و استرس محافظت می کنند.

بهبود خلق و خو و علایم افسردگی زعفران به ادویه سان شاین (در خشش آفتاب) معروف است که این نام فقط به دلیل رنگ طلایی آن نیست، دلیل مهم ترش این است که به بهتر شدن روحیه شما کمک می کند. یک پژوهش در سال ۲۰۱۹ نشان داد زعفران در درمان علایم افسردگی خفیف تا متوسط، موثرتر از دارو نماها عمل می کند. پژوهش های دیگری هم در این زمینه با نتایج مشابه به یافتند زعفران به اندازه فلوکستین، ایپی پرامین و سیتالوپرام در درمان افسردگی موثر است در حالی که برخلاف داروهای ضد افسردگی شیمیایی،

تازه ها

بخش های مختلف دستگاه تناسلی زنان تاثیرات مثبتی دارد که می تواند باعث کاهش علایم سندروم پیش از قاعدگی شود. **به عنوان افزودنی یک عمل می کند** افزودنی های غذاها و مکمل هایی هستند که به عنوان تقویت میل جنسی عمل می کنند. مطالعات نشان می دهد زعفران دارای خواص تقویت کنندگی میل جنسی به خصوص در افرادی است که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند.

کاهش دهنده اشتها تحقیقات انجام شده در زمینه چاقی نشان می دهد مصرف زعفران باعث کاهش اشتها و کمک به مدیریت کاهش وزن می شود. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد مصرف ۶۰ میلی گرم زعفران در روز به مدت ۱۲ هفته در کاهش شاخص توده بدنی، وزن و دور کمر، به طور قابل توجهی از دارو نما مفیدتر عمل می کند. محققان دریافتند زعفران به بهبود کلسترول خوب و کاهش سطح تری گلیسیرید کمک می کند. **کاهش بیماری های قلبی** پژوهش های انجام شده درباره بیماری های قلبی نشان می دهد مصرف زعفران با کاهش کلسترول، تری گلیسیرید و در نتیجه کاهش فشار خون، می تواند به جلوگیری از گرفتگی عروق و شریان ها کمک کند.

کاهش سطح قند خون در مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۷، تست حیوانی نشان داد مصرف زعفران می تواند سطح قند خون

را کاهش و میزان حساسیت به انسولین را افزایش دهد.

بهبود بینایی به نظر می رسد زعفران به بهبود بینایی در بزرگسالان مبتلا به «AMD» کمک می کند و از آسیب رادیکال های آزاد مرتبط با این بیماری جلوگیری می کند. «AMD» یا تخریب لکه زرد شایع ترین علت کوری در جهان است.

بهبود حافظه مطالعات در حوزه بیماری های شناختی نشان می دهد خواص آنتی اکسیدانی زعفران ممکن است به بهبود شناخت در بزرگسالان مبتلا به آلزایمر کمک کند.

اقدامات احتیاطی

به طور کلی زعفران عوارض خاصی ندارد و در مقادیر استاندارد به نظر نمی رسد اثرات نامطلوبی برای انسان ایجاد کند. افراد می توانند زعفران را به عنوان مکمل غذایی تا مقادیر ۱/۵ گرم در روز با خیال راحت مصرف کنند. با این حال دوزهای ۵ گرم یا بیشتر در روز می تواند اثرات سم گونه در بدن داشته باشد. زنان باردار هم باید از مصرف در مقادیر بالا پر هیز کنند چون مطالعات با تست های حیوانی نشان داده مصرف زعفران به مقدار زیاد باعث سقط جنین می شود و قبل از بارداری بر دهانه رحم تاثیر می گذارد. مانند هر مکمل دیگری قبل از مصرف زعفران به عنوان مکمل غذایی با یک متخصص مشورت کنید.

قدرت دست، چه ارتباطی با سلامت کلی بدن دارد؟

فرد استفاده می کنند. برای مثال اگر باز کردن شیشه سس مایونز یا ترشی برایتان سخت تر شده، این می تواند نشانه ای باشد که قدرت گرفتن دست شما در حال کاهش است. قدرت در دست گرفتن اشیاء با وسیله ای به نام «دینامومتر» اندازه گیری می شود. این دستگاه میزان نیرویی را که فرد هنگام فشردن دسته آن ایجاد می کند به کیلوگرم یا پوند نشان می دهد.

نماد قدرت کلی افراد

تحقیقات نشان داده اند قدرت گرفتن دست که نشان دهنده قدرت کلی فرد است، به طور شگفت انگیزی، پیش بینی کننده سایر عوامل وضعیت سلامت است. افراد با قدرت گرفتن دست ضعیف تر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، بیماری مزمن انسدادی ریه و احتمال مرگ به هر دلیلی اند. کاهش قدرت دست در



می خواهید بدانید چقدر سلامت اید؟ یک معیار سلامت وجود دارد که متخصصان می توانند از آن برای ارزیابی مواردی چون خطرات قلبی عروقی تا سلامت مغز استفاده کنند: قدرت دست؛ یعنی میزان توانایی شما در محکم نگه داشتن چیزی با دستتان. مارک پترسون، استاد طب فیزیکی به یاهو لایف می گوید: «آن چیزی که قدرت در دست گرفتن را خاص می کند، اندازه گیری آسان آن است و تحقیقات هم نشان می دهد که این معیاری عالی برای پیش بینی عملکرد بدن به شمار می رود.»

دلیل اهمیت قدرت دست در نگه داشتن اشیاء

قدرت گرفتن دست به نیرویی که هنگام فشار دادن چیزی در دستتان ایجاد می کنید، اشاره دارد و محققان از آن به عنوان روشی مناسب برای سنجش ضعف یا قدرت کلی

بیشتر بدانیم

خطرات نشستن طولانی در سرویس بهداشتی



پایین تری قرار می گیرد. نیروی گرانش پایین تنه را به پایین می کشد و این افزایش فشار بر گردش خون تاثیر می گذارد. در نتیجه، سیاهرگ ها و رگ های خونی اطراف مقعد و راست روده تحتانی حجیم و پر خون می شوند و خطر ابتلا به هموروئید افزایش می یابد.

برای دفع به خودتان فشار نیاورید

زور زدن برای دفع به مقعد فشار می آورد و در نتیجه خطر ابتلا به هموروئید را افزایش می دهد. افرادی که هنگام

طول زمان با افزایش خطر زوال شناختی هم مرتبط است. **بهترین روش برای تقویت قدرت دست** احتمالاً سوسه می شوید که سراغ ابزارهای تقویت دست بروید که برخی ورزشکاران استفاده می کنند اما پیترسون می گوید که این کار فایده ای ندارد: «این ابزارها به هیچ وجه به سلامت قلب، کلیه ها یا مغز شما کمک نمی کنند.» او به جای آن ها، ورزش های مقاومتی را توصیه می کند، زیرا به تقویت کلی و پیشگیری از ضعیف شدن بدن کمک می کند. دکتر هاشمی نیز موافق است که ورزش های قدرتی مهم اند، اما می گوید ورزش هایی که به بهبود کارکرد قلب و عروق کمک می کنند، مانند دوچرخه سواری یا پیاده روی، نیز اهمیت دارند، چون این ورزش های هوازی باعث بهبود گردش خون می شوند. قوی تر شدن بدن بر سلامت مغز هم تاثیر می گذارد. دکتر پترسون در این زمینه می گوید: «ما بین ضعف به دست گرفتن اشیاء و زوال شناختی، اضطراب و افسردگی، ارتباط پیدا کردیم.» به باور او افرادی که فعال ترند، از نظر سلامت کلا وضعیت بهتری دارند و این سلامت روان و مغز را هم شامل می شود.

آشپزی من

آش دنگو، ویژه درمان سرماخوردگی



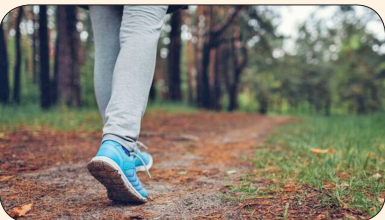
آش دنگو که بیشتر به صورت میان وعده کاربرد دارد، یکی از آش های محبوب درمان سرماخوردگی است. مواد اصلی این غذا یا پیش غذا شامل ترکیب حبوبات و یک سبزی محلی به نام «لیزک» است؛ یک سبزی خودرو در دامنه های زاگرس و برخی کوه های گرمسیری که به آن «بن سرخ» یا «بن سور» هم گفته می شود.

مواد لازم: به گزارش همشهری، گندم، حبوباتی مانند لوبیا قرمز، ماش، لوبیا چشم بلبلی، نخود و عدس و سبزی محلی به نام لیزک که در بهار می روید، مواد اولیه این آش محلی را تشکیل می دهند.

طرز تهیه: برای تهیه آش دنگو ابتدا گندم را به طور کامل خرد کنید تا پوست گندم در بیاید. در قابلمه بزرگی که گنجایش آش را داشته باشد، به اندازه کافی آب بریزید و روی حرارت بالا قرار دهید تا به جوش بیاید. سپس گندم را داخلش بریزید و حرارت را کم کنید تا گندم شروع به پخت کند. بعد از نیم ساعت پخت گندم، نخود را داخل قابلمه بریزید تا در کنار گندم پخته شود. بعد از این که گندم و نخود نیم پز شدند بقیه حبوبات را به همراه گیاه لیزک و ادویه به آش اضافه کنید و در قابلمه را ببندید تا همه مواد کنار هم بپزند و آش کاملاً جا بیفتد. **خواص:** اهالی مناطق زاگرس نشین اعتقاد زیادی به این آش دارند و بر این باورند که برای سرماخوردگی بسیار خوب است. آش دنگو همچنین به دلیل حبوبات، سرشار از خواص است. پروتئین، فیبر، درمان آلرژی، جلوگیری از سرطان، کمک به رشد جنین، کاهش وزن به دلیل وجود حبوبات و کمک به بهبود عملکرد دوده، افزایش انرژی بدن، کمک به کاهش قند خون و بهبود دیابت، سم زدایی کبد، کمک به عملکرد قلب، سلامت چشم و درمان افسردگی و ... به دلیل وجود گندم از مزایای این آش محلی است. حبوباتی مانند نخود، عدس و لوبیا از حبوبات مفید برای افراد دیابتی است.

تازه ها

چرا پیاده روی بهترین روش برای حفظ سلامت است؟



متخصصان می گویند که پیاده روی راهی آسان برای بهبود سلامت جسم و روان، تقویت تناسب اندام و پیشگیری از بیماری هاست. با این که نمی توان فقط به پیاده روی اتکا کرد، اما اولین قدم بزرگ برای رسیدن به زندگی سالم است،

همچنین برای پیاده روی به تجهیزات ورزشی و عضو شدن در باشگاه نیازی نیست.

پیاده روی چه فوایدی دارد؟

آسوشیتدپرس می نویسد که با پیاده روی می توان به دستور العمل پزشکی عمومی ایالات متحده، مبنی بر این که بزرگسالان باید در طول هفته دو ساعت و نیم تمرینات بدنی متوسط تا شدید داشته باشند، جامه عمل پوشاند و به کاهش خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا، زوال عقل، افسردگی و انواع سرطان ها کمک کرد. جولی اشمید، پرستار مرکز «بهداشت و درمان نورتون» که باشگاه رایگان پیاده روی سالم را اداره می کند، می گوید: «پیاده روی سطح قند خون را تنظیم می کند، برای سلامت استخوان ها مفید است و در کاهش وزن و کیفیت خواب نقش دارد.» مزیت دیگر پیاده روی این است که فشار کمتری به مفاصل وارد می کند و تقویت قلب و ریه را به همراه دارد. البته آنیثا گاست، استاد علم ورزش در دانشگاه مینه سوتا کרוکستون، می گوید که پیاده روی به رغم تمام مزیت هایش برای سلامت کلی بدن کافی نیست و جای تمرینات مقاومتی را که قدرت و استقامت عضلات را افزایش می دهد، نمی گیرد. این موضوع به ویژه برای زنانی که سن شان رو به افزایش است، اهمیت دارد، بنابراین متخصصان توصیه می کنند که برای تقویت عضلات دست کم دو بار در هفته از تجهیزات بدن سازی استفاده کنید و تمرینات افزایش انعطاف پذیری مانند یوگا یا حرکات کششی انجام دهید.

آیا واقعاً به ۱۰ هزار قدم در روز نیاز داریم؟

احتمالاً همه درباره ۱۰ هزار قدم پیاده روی روزانه شنیده اید. به گفته یک متخصص، تعیین هدف زمانی هم خوب است. او می گوید که می توانید دستور العمل ۱۵۰ دقیقه ورزش هفتگی را به روزی ۳۰ دقیقه یا سه دور ۱۰ دقیقه ای روزانه و به مدت پنج روز در هفته تقسیم کنید. اگر آب و هوا مساعد نبود، می توانید در فروشگاه ها یا روی تردمیل راه بروید. وقتی در پیاده روی با تجربه تر شدید، می توانید سراغ پله ها یا تپه ها بروید، اما یادتان باشد که سطح فعالیت را در حد متوسط نگه دارید.

تغذیه

بهترین گزینه برای صبحانه ای مقوی



از میوه ماست گرفته تا مالت پنیر، پنکیک بلوبری تا باقی مانده شام شب قبل، این روزها هزار و یک گزینه برای صبحانه وجود دارد. تفاوت در این است که برخی گزینه ها قطعاً غنی تر از مواد مغذی هستند، بنابراین انتخاب اول یک متخصص تغذیه

چه خواهد بود؟ چگونه می توانیم اول صبح

مواد مغذی بیشتری را وارد بدن خود کنیم، بدون

این که لذیذ بودن را قربانی کنیم؟ این سوالی است که «هاف پست» از لیزاموسکوویتز، متخصص تغذیه و مدیر عامل گروه تغذیه نیویورک پرسیده است. این متخصص دانه چیا را به عنوان بهترین خوراکی در صبحانه معرفی کرده است. دانه های چیا از گیاهی به همین نام از اعضای خانواده نعنائیان برداشت می شود. چیا یک ماده غذایی فوق العاده است، زیرا حاوی تمام خواص مثبت تغذیه ای، از فیبر و منیزیم گرفته تا ویتامین های ب و آهن و مقدار کمی پروتئین است. دانه های چیا همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به سلامت مغز و قلب کمک می کنند و التهاب بدن را کاهش می دهند. موسکوویتز درباره خواص دانه چیا می گوید: «این ماده غذایی برای تنظیم سیستم گوارش عالی است، بنابراین برای افرادی که با یبوست دست و پنجه نرم می کنند، یک منبع عالی فیبر نامحلول و محلول است.» در واقع، تنها یک وعده دانه چیا، معمولاً دو تا سه قاشق غذاخوری، تقریباً ۱۰ گرم فیبر ارائه می دهد که یک سوم مصرف روزانه توصیه شده برای بیشتر افراد است. فیبر نه تنها به هضم بهتر غذا کمک می کند، بلکه مشخص شده است که خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های خطرناک از جمله بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان ها را نیز کاهش می دهد. دانه چیا را می توان به راحتی به صبحانه های مورد علاقه بی شماری اضافه کرد تا فواید تغذیه ای آن ها را افزایش دهد. موسکوویتز پیشنهاد می کند: «می توانید دانه چیا را روی ماست یا بلغور جو دوسر بریزید یا حتی روی نان تست، آووکادو، تخم مرغ، قهوه یا حتی با یک لیوان آب مصرف کنید.» دانه چیا را می توان در شیر بادام، شیر لبنی یا شیر جو دوسر خیس کرد و یک شب در یخچال گذاشت تا خواصش چند برابر شود.