



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه

تغذیه و شب یلدا



مقدمه:

در فصول و مناطق سرد و کوهستانی و قطبی، سرما یک استرس محیطی اولیه برای افراد محسوب شده و باعث ایجاد تغییرات فیزیکی و روانی می شود که می تواند روی سیستم ایمنی اثر گذاشته و به صورت طیف وسیعی از بیماریها و صدمات مشخص شود. از آنجایی که غذا به عنوان منبع اصلی و سوخت اولیه تولید گرما برای بدن است، در نتیجه تغذیه نقش مهمی در جلوگیری از هیپودرمی ایفا کرده و دریافت مقادیر بالای غذا و، نیاز به انرژی، مایعات و الکترولیت ها را برای کار و فعالیت در مناطق سرد و قطبی تامین مینمایند. نیاز افراد به انرژی در شرایط جوی سرد، به نسبت شرایط آب و هوایی معتدل و گرم ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش می یابد. همچنین نیاز به انرژی برای فعالیت بدنی سنگین در آب و هوای سرد نسبت به انجام همان کار در شرایط معتدل، تا ۴۰٪ افزایش می یابد. غذای کافی و رژیم مناسب موجب می شود که سوخت کافی برای لرزیدن و تولید گرما وجود داشته باشد. همچنین شواهد علمی معتبر مبنی بر اثر پیشگیری کننده ویتامین C اضافی در برابر سرما خوردگی وجود ندارد و یک رژیم غذایی کاملاً متعادل که حاوی همه ویتامین ها به مقدار کافی باشد می تواند بدن را در مقابل بیماریها حمایت کند.



الفافه

قسمت مختلف درخت انار به خصوص پوست، ریشه و ساقه انار دارای حدود ۲۰ درصد تانن و اسید پونی کوتانیک است. پوست درخت انار دارای ماده ای به نام پله تین رین است. این میوه غنی از ویتامین های ث، ب۲، ب۱ و مواد معدنی مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم، پتاسیم و ترکیبات قندی ساکارز، فروکتوز، گلوکز و همچنین اسیدهای مالیک و سیتریک است.

درصد گرم دانه انار، مواد زیر موجود است

مواد	انرژی	آب	پروتئین	چربی	کلسیم	سدیم	پتاسیم	آهن	ویتامین B2	ویتامین B3	ویتامین C
مقدار	۳۸ کالری	۸۲ gr	۴, gr	۳, gr	۴ gr	۳ mg	260mg	0.5mg	0.03mg	0.02mg	4mg

خواص دارویی میوه انار:

از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد، تر و قابض است. آب انار سرد و تر و پوست انار، خشک و بسیار قابض است. برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می شود.

انار ادرار آور خنک کننده، مقوی قلب، کلیه و معده، تصفیه کننده خون، شاداب کننده و خون ساز است و برای بیماریهای مجاری ادرار، ترشح صفرا، اسهال، پلیپ بینی، گرفتگی صدا و اضافه وزن مناسب است.

برای برطرف کردن گلو درد و زخم گلو از جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگ انار استفاده کنید. جوشانده برگهای انار برای خانمهای که عادت ماهیانه منظمی ندارند نیز مفید است. برگهای له شده انار را اگر روی پوست بگذارید

خارش را از بین می برد. برای برطرف کردن سوختگی پوست، گل های انار را له کرده با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید. دم کرده گل انار نیز اسهال مزمن و زخم های دهان را برطرف می کند. انار باعث از بین رفتن سموم بدن و معالجه اسهال، التهاب معده و سرگیجه می شود.

میوه انار سرشار از آنتی اکسیدان ها است و بدن را در مقابل ابتلا به بیماریهای مزمن مانند بیماریهای قلب و عروق مراقبت می کند. خوردن دانه های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است. رب انار و برگ انار در ضعف معده، کمی اشتها، تهوع، ضعف عمومی، تصفیه خون و در از بین بردن میگرن بسیار مهم است.

انواع آجیل و مغزها :

آجیل می تواند ترکیبات مختلفی داشته باشد. مثلا آجیل شور که از پسته، تخمه کدو، تخمه ژاپنی، مغز بادام، مغز فندق و بادام هندی تشکیل شده است. البته بعضی ها بادام منقا را هم به این ترکیب اضافه می کنند. آجیل شیرین که مغز گردو، کشمش، توت خشک، مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام و بادام هندی را شامل می شود، نوع دیگری از آجیل است. سومین نوع آجیل، آجیل چهارمغز است که از مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق و بادام هندی تشکیل می شود. چهارمین نوع آجیل هم آجیلی است که امیدواریم برای ما خوش شانسی بیاورد، یعنی آجیل مشکل گشا که ترکیبی از مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام، توت خشک، کشمش، نخودچی و نقل است. ترکیب آجیل هر چه باشد، مجموعه ای از مغزها



است که همگی فواید تغذیه ای بسیار مهمی داشته و سرشار از مواد مغذی هستند . چربی موجود در انواع آجیل از نوع اشباع نشده است که کلسترول خون را پایین آورده و خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی را کاهش می دهد . چربی اغلب مغزها تا ۹۰ درصد از اسیدهای چرب اشباع نشده تشکیل شده است. آجیلها سرشار از پروتئین، انواع ویتامینها و مواد معدنی مختلف هستند . ویتامین E و اسید آمینه آرژنین موجود در آجیل به حفظ سلامت رگ های خونی ، کاهش فشار خون و پیشگیری از حملات قلبی کمک می کند. آنتی اکسیدان های موجود در آجیلها از اکسیده شدن و تخریب سلولها و بروز بیماریهایی مانند دیابت هم جلوگیری می کند . آجیلها سرشار از فیبر هستند که این فیبرهای غذایی، هم به رفع یبوست کمک می کند و هم با ایجاد احساس سیری، مانع از پر خوری می شود.



اثرات منفی بو دادن بر ارزش غذایی مغزها:

این فرایند باعث از دست رفتن خواص آنتی اکسیدانی آجیلها و کاهش قابلیت هضم پروتئین و از دست رفتن اسیدهای آمینه ضروری شده، و در نهایت منجر به کاهش ارزش تغذیه ای مغزها می گردد. اما به خاطر داشته باشید که همین عمل باعث تولید ترکیبات سرطانزا در مغزها می شود . به طور کلی می توان گفت بو دادن بر همه مواد مغذی مغزها از چربی، قند و پروتئین گرفته تا ویتامینها تاثیر منفی می گذارد . بو دادن بسیاری از ویتامینهای حساس به حرارت مانند ویتامین B2 و ویتامین C و ویتامین E موجود در مغزها تا حد بسیار زیادی از بین میبرد. حرارتی که ضمن بو دادن مغزها به این مواد غذایی می رسد باعث از دست رفتن تعدادی از اسیدهای آمینه مفید شده و یا این اسید آمینهها را با یکدیگر ترکیب می کنند، در نتیجه از قابلیت جذب آنها در بدن به شدت کاسته می شود . همچنین نمک که ضمن بو دادن برای طعم دار کردن مغزها به کار می رود، اثر مخربی بر بسیاری از اسیدهای آمینه دارد به طوری که سیستئین، هیستیدین، آرژنین، متیونین و تیروزین، پس از برشته کردن و نمک زنی تقریباً به طور کامل از بین می رود. نکته دیگر این که آکریل آمید ترکیب سرطانزایی است که طی حرارت دادن اسید آمینه اسپارژین تولید می شود.

اگر چه بو دادن باعث کاهش محتوای قند های ساده و مقدار کل قند در مغز ها می شود و از این رو مصرف آجیل بو داده برای افراد دیابتی بهتر از آجیل خام است. همه افراد بهتر است آجیل خام را جایگزین آجیل بو داده کنند. همچنین به علت محتوای بالای انرژی مغز ها، برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف مغز ها میانه روی پیشه کنید.

هندوانه:

هندوانه میوه بومی جنوب آفریقا است. که امروز تقریباً در همه کشورها کشت می شود. این میوه دارای پوستی کلفت بوده، اما درون آن گوشتی مانند است. ۶ درصد وزن هندوانه را ماده جامد و بقیه وزن آن را تقریباً آب تشکیل می دهد. هندوانه منبع قابل توجه ویتامین C است و سایر ویتامین ها و مواد معدنی آن اندک می باشد، مگر آنکه چندین کیلوگرم آن در روز مصرف گردد.



هندوانه حاوی بتا کاروتن بالایی نیز می باشد که ویتامین C و بتا کاروتن جزو آنتی اکسیدانهای قوی می باشند. رادیکالهای آزاد موادی هستند که موجب آسیب سلولی در بدن می شوند. یک فنجان هندوانه ۲۴/۳ درصد مقدار توصیه شده دریافت در روز RDA ویتامین C دارد. در هندوانه میزان کاروتنوئید لیکوپن نیز بالا می باشد. لیکوپن دارای توانایی کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان ها به ویژه سرطانهای پروستات، ریه و معده می باشد. ویتامین های B1 و B6 از اجزای تشکیل دهنده هندوانه می باشد. پتاسیم موجود در هندوانه به کاهش فشار خون و خطر تشکیل سنگ کلیه کمک قابل توجه ای می کند.

همچنین هندوانه فاقد کلسترول و سایر چربی ها است. این میوه در تقویت سیستم ایمنی و دفاع بر علیه عفونت ها نقش موثری دارد. تحقیقات نشان داده اند که مصرف هندوانه در کاهش علائم استئوآرتریت و رماتیسم نقش داشته است.

مقدار مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم هندوانه

مواد	کربوهیدرات	پروتئین	چربی	کلسیم	سدیم	پتاسیم	آهن	منیزیم	فسفر	فیبر	ویتامین C
مقدار	g ۶,۲۰	0.61g	0.15g	7mg	1mg	112mg	0.24mg	10mg	11mg	g ۰,۴	mg ۸,۱