ماده غذایی برای تعادل هورمونی

تنظیم کننده و مترجم دکتر
رضا پوردست گردان

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

روغن نارگیل

کلم بروکلی

زرد آلو

دانه کتان

سیر

بلغور جو دوسر

گوشت های ارگانیک

ماهی و روغن ماهی

سویا

www.takbook.com

هورمون چیست

«هورمون‌ها» (hormone) گروهی از مواد هستند که با هدف ایجاد هماهنگی در بدن جانداران گوناگون، تولید و ترشح می‌شوند. این مواد با وجود میزان ناچیزشان، تاثیرات قابل توجهی روی سلول‌های موجود زنده دارند. «پیک‌های شیمیایی نام گروهی از مواد است که هورمون‌ها یکی از دو دسته آن محسوب می‌شوند. دسته دیگر، انتقال دهنده‌های عصبی هستند که کار انتقال پیام از سلول عصبی را انجام می‌دهند. انتقال دهنده‌های عصبی برخلاف هورمون‌ها کوتاه بُرد هستند و وارد جریان خون نمی‌شوند.

فعالیت‌های تحت کنترل هورمون‌ها

تقریبا هر فعالیتی که تعداد زیادی سلول را شامل شود تحت کنترل هورمون‌ها است. می‌توان یک دسته بندی کلّی برای فعالیت‌های هورمون‌ها به صورت زیر و در پنج شاخه ارائه کرد.

تنظیم فرآیندهای مختلف در بدن مثل رفتار، رشد، نمو و تولید مثل

ایجاد هماهنگی بین تولید، مصرف و ذخیره انرژی

حفظ حالت پایدار بدن مانند ثابت نگه داشتن آب، نمک و یون‌ها

www.takbook.com

آماده کردن بدن برای انجام واکنش در برابر محرک‌های متخلف مانند ستیز و گریز

حالات کلّی روحی و روانی مانند احساس خوشحالی، ترس، ناراحتی، ارتباط عاشقانه و سایر موارد

هورمون می‌تواند حاصل ترشح یکی از بخش‌های زیر باشد.

غده‌ها

اندام‌ها

سلول‌های خاصی از یک اندام

انواع هورمون‌ها

اکثر هورمون‌ها در یکی از دو گروه پُلی‌پپتیدی و استروئیدی جای می‌گیرند، امّا در کل دارای چهار گروه هستند که پیرامون هورمون بودن یکی از آن‌ها در میان زیست‌شناسان همچنان بحث و اختلاف نظر وجود دارد. این چهار گروه در ادامه آورده شده‌اند.

www.takbook.com

هورمون‌های پپتیدی

هورمون‌های آمینی

هورمون‌های استروئیدی

www.takbook.com

روغن نارگیل از مواد غذایی برای تعادل هورمونی است

روغن نارگیل، نوعی چربی اشباع شده‌است که از میوه درخت نارگیل به دست می‌آید از این روغن در تهیهٔ مواد آرایشی بهداشتی و همچنین در غذاها استفاده می‌شود.

این روغن سرشار از نوعی اسید چرب با زنجیره متوسط، اسید لوریک، می‌باشد. روغن نارگیل‌های غیر هیدروژنه معمولاً بین دمای ۲۲ تا۲٤ درجه سانتی گراد ذوب می‌شوند.

روغن نارگیل بین دیگر انواع روغن از همه پایدارتر است و بین روغن‌های مخصوص سرخ کردن، حرارت لازم برای سوختن روغن نارگیل از همه روغن‌ها بالاتر است؛ بنابراین، حتی در دماهای بالا هم این روغن نمی‌سوزد و دود از آن بلند نمی‌شود.

www.takbook.com

مطالعات نشان داده اند که مصرف روغن نارگیل دارای اثرات سلامتی مانند سایر چربی های ناسالم ، از جمله کره ، چربی گوشت گاو و روغن نخل است. روغن نارگیل حاوی مقدار زیادی اسید لوریک است ، چربی اشباع شده و باعث افزایش کل کلسترول خون با افزایش میزان کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) می شود.

اگرچه مصرف اسید لوریک ممکن است باعث ایجاد مطلوب تر کلسترول خون شود ، اما این احتمال وجود ندارد که مصرف مداوم روغن نارگیل در واقع می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را از طریق مکانیسم های دیگر افزایش دهد ، به ویژه از طریق افزایش قابل توجه کلسترول خون کل. ناشی از اسید لوریک است.

از آنجا که اکثر چربی های اشباع شده در روغن نارگیل اسید لوریک است ، ممکن است روغن نارگیل در هنگام استفاده از چربی های جامد در رژیم غذایی از روغن گیاهی تا حدی هیدروژنه ترجیح داده شود.

با این حال ، وزن شواهد تا به امروز نشان می دهد که مصرف چربی های اشباع نشده به جای روغن نارگیل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

www.takbook.com

با توجه به محتوای بالای چربی اشباع شده با بار کالری بالا ، استفاده منظم از روغن نارگیل در تهیه مواد غذایی باعث افزایش وزن می شود

روغن نارگیل به‌طور عادی در آشپزی، مخصوصاً برای سرخ کردن و به‌طور معمول به عنوان طعم دهنده در غذا استفاده می‌شود. از این روغن برای آشپزی هزاران سال است که استفاده می‌شود. در سال‌های اخیر این روغن به‌طور زیادی در سلامت و دایره غذایی طبیعی و گیاهخواران محبوب شده‌است

روغن نارگیل یکی از معروف‌ترین روغن‌های مورد استفاده توسط مردم جهت زیبایی و محافظت از پوست می‌باشد

روغن نارگیل به دلیل داشتن خواص آنتی اکسیدان فراوان و ویتامین ای باعث کاهش چین و چروک‌های پوستی و جوان تر شدن پوست می‌گردد و همینطور به علت داشتن مقادیر بالای پروئین برای پوست مفید است.

طبق تحقیقات انجام شده بر روی روغن نارگیل محققان دست یافتند که این روغن با داشتن SPF 8 می‌تواند به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل کرده

www.takbook.com

و احتمال آفتاب سوختگی را تا حد زیادی کاهش دهد و همینطور در صورت ایجاد سوختگی و کدر شدن پوست آن را در دراز مدت بهبود می‌دهد.

روغن نارگیل برای تعادل هورمونی هم بسیار مفید است

www.takbook.com

روغن نارگیل خواص فوق‌العاده‌ای برای سلامتی بدن دارد. اما باید بدانید که این روغن تأثیر زیادی در تنظیم هورمون‌ها دارد. روغن نارگیل تنظیم‌کننده‌ی قند خون و انسولین است و باعث تحریک تیروئید شده و در رفع اختلالات هورمونی نقش دارد.

2

www.takbook.com

References

Coconut oil". Transport Information Service, German "

.Insurance Association, Berlin. 2015

Grimwood, BE; Ashman F; Dendy DAV; Jarman CG; Little ECS; Timmins WH (1975). Coconut Palm Products – Their processing in developing countries. Rome: FAO. pp. 49–56. .ISBN 978-92-5-100853-9

.Grimwood et al., 1975, pp. 193–210

.Grimwood et al., 1975, p. 29

Kurian; Peter KV (2007). Commercial Crops Technology: Vol.08. Horticulture Science Series. New India Publishing. .pp. 202–6. ISBN 978-81-89422-52-3

www.takbook.com

Bourke, RM; Harwood T (2009). Food and Agriculture in Papua New Guinea. Australian National University. p. 327. ISBN 978-1-921536-60-1

www.takbook.com

کلم بروکلی برای تعادل هورمونی مفید است

کلم بروکلی غذایی فوق‌العاده برای سلامتی است. این سبزیِ معروف سرشار از مواد مغذی بوده و فواید بسیاری برای سلامتی دارد. پیشگیری از انواع سرطان، کمک به عملکرد دستگاه گوارش، کاهش کلسترول، سم زدایی بدن و افزایش جذب انواع ویتامین ها و مواد معدنی از خواص کلم بروکلی هستند. همچنین پیشگیری از بروز واکنش‌های آلرژیک، تقویت دستگاه ایمنی، محافظت از پوست، جلوگیری از نقص تولد در نوزادان، کاهش فشار خون، مبارزه با التهابات و کمک به سلامت چشم و تقویت بینایی از سایر خواص این سبزی هستند.

می‌توان کلم بروکلی را به‌شکل پخته یا خام استفاده کرد. بخارپزکردن، کمی تفت‌دادن با روغن و مصرف خام در سالادهای سبز از بهترین روش‌های مصرف کلم بروکلی هستند، زیرا مواد مغذی موجود در آن بهتر حفظ می‌شوند.

www.takbook.com

برخی از روش‌های پختن موجب افزایش بخشی از خواص کلم بروکلی برای سلامتی می‌شوند. به‌عنوان مثال بخارپزکردن کلم بروکلی خاصیت کاهش کلسترول آن را تقویت می‌کند. حالا نگاهی دقیق‌تر به خواص تغذیه‌ای کلم بروکلی می‌اندازیم؛ خواصی که موجب می‌شود این سبزی بخش مهمی از رژیم غذایی هر فرد باشد.

کلم بروکلی در نابودی رادیکال‌های آزاد و سمومی مانند اسید اوریک از بدن و پاک‌سازی خون مؤثر است

کلم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم، کلم و کلم‌پیچ مقادیر زیادی مواد مغذی گیاهی دارند به تجزیه متابولیت استروژن مضر و قوی که رشد تومورها را افزایش می‌دهد کمک خواهد کرد

همه آنچه برای کاهش خطر سرطان‌های متعدد خصوصا سرطان سینه و پروستات نیاز دارید نصف فنجان بروکلی در هفته است.

www.takbook.com

بروکلی، کلم‌برگ، گل کلم و غیره جزو سبزیجاتی هستند که به تنظیم هورمون‌ها کمک می‌کنند. مصرف این سبزیجات مانع از افت تستوسترون شده و باعث توسعه‌ی عضلانی می‌شود. باید بدانید که کمبود هورمون تستوسترون در خانم‌ها باعث خستگی، اختلالات خواب، افزایش وزن، کاهش میل جنسی و غیره می‌شود.

www.takbook.com

References

Buck, P. A (1956). "Origin and taxonomy of broccoli". Economic Botany. 10 (3): 250–253. .doi:10.1007/bf02899000. S2CID 31365713

Stephens, James. "Broccoli—Brassica oleracea L. (Italica .group)". University of Florida. p. 1. Retrieved 14 May 2009

broccoli". Merriam-Webster's Collegiate Dictionary (11th " ed.). 2004. p. 156. ISBN 978-0-87779-809-5. Retrieved 9 .April 2014

Broccoli (and cauliflower) production in 2017, " Crops/Regions/World list/Production Quantity (pick lists)". UN Food and Agriculture Organization, Corporate Statistical .Database (FAOSTAT). 2018. Retrieved 27 June 2019

Maggioni, Lorenzo; Bothmer, Roland; Poulsen, Gert; Branca, Ferdinando (2010). "Origin and Domestication of

www.takbook.com

Cole Crops (Brassica oleracea L.): Linguistic and Literary Considerations". Economic Botany. 64 (2): 109–123. .doi:10.1007/s12231-010-9115-2. S2CID 2771884

Nonnecke, Ib (November 1989). Vegetable Production. Springer-Verlag New York, LLC. p. 394. ISBN 978-0-442-26721-6

www.takbook.com

زردآلو از مواد غذایی مفید برای تعادل هورمونی است

زردآلو بومی نواحی چین است و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می روید. این درخت در اوایل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت. ارتفاع درخت زردآلو تا 6 متر هم می رسد .

برگ های آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد . گل های زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است . میوه آن گوشتی و زرد رنگ ، با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان می رسد.

هسته زردآلو صاف ، قهوه ای و بیضی شکل است. در داخل هسته مغز آن قرار درد که طعم آن گاهی شیرین و گاهی تلخ می باشد.

این میوه سرشار از ویتامین های A و C و آهن است. مواد مغذی موجود در زردآلو از چشم ها و قلب حفاظت می کنند و فیبر موجود در آن بر علیه بیماری ها مبارزه می کند.

www.takbook.com

مقادیر بالای بتاکاروتن و لیکوپن موجود زردآلو باعث می شود غذای مفیدی برای حفظ سلامتی قلب باشد. این دو ماده بعنوان آنتی اکسیدان، از کلسترول بد و بروز بیماری قلبی جلوگیری می کنند.

زردآلو حاوی فیبرهای محلول در آب است. مطالعات نشان می دهد مصرف فیبرهای محلول باعث حفظ قند خون در مقدار طبیعی و کاهش کلسترول خون می شود. فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست و بیماری های روده ای جلوگیری می کند.

زردآلوی خشک و بسیاری از میوه‌های خشک دیگر حاوی فیتواستروژن ها هستند. این ترکیبات شیمیایی نقش مهمی در تنظیم استروژن بدن دارد.

www.takbook.com

زردآلوی خشک و بسیاری از میوه‌های خشک دیگر حاوی فیتواستروژن ها هستند. این ترکیبات شیمیایی نقش مهمی در تنظیم استروژن بدن دارد. بهتر است بدانید که کمبود این هورمون باعث بروز بیماری‌های غدد آندورسین می‌شود.

www.takbook.com

References

Prunus armeniaca". Germplasm Resources Information "

Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United

States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 2012-

.06-22

.The Plant List, Prunus armeniaca L

apricot". The Oxford Companion to Food (2nd ed.). "

Oxford: Oxford University Press. 2006. ISBN 978-0-19-

101825-1. External link in |chapter= (help)

Flora of North America, Prunus armeniaca Linnaeus, 1753.

Apricot

www.takbook.com

Australia, Atlas of Living. "Prunus armeniaca : Apricot – Atlas of Living Australia". bie.ala.org.au.[permanent dead link]

Altervista Flora Italiana, Albicocco, Prunus armeniaca L. includes photos and European distribution map

Flora of China: Armeniaca vulgaris

Rushforth, K. (1999). Trees of Britain and Europe. Collins ISBN 0-00-220013-9

www.takbook.com

دانه کتان از مواد غذایی مفید برای تعادل هورمونی است.

بذر کتان که گهگاه به آن تخم بزرک هم می‌گویند، منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر، منگنز، ویتامین B1، اسید چرب آلفا لینولنیک، و امگا ۳ است.

این بذر، از درخت کتان گرفته می‌شود، درختی قدیمی که در مصر باستان و چین بار می‌آید. بذر کتان منبعی برای چربی سالم، آنتی اکسیدان، و فیبر است.

تحقیقات اخیر یافته‌اند که این تخم می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی نیز موثر باشد.

بذر کتان سرشار از فیبر محلول (قابل حل در آب) و فیبر غیر محلول (غیر قابل حل در آب) است. به گفته‌ی مایو کلینیک، فیبر محلول، در آب حل شده و

www.takbook.com

مادەی ژل مانندی می‌سازد که به کاهش کلسترول و قند خون کمک خواهد کرد.

در حالیکه فیبر غیر محلول، در سیستم گوارش شما حمل شده و باعث خواهد شد تا چیزها در دستگاه گوارش شما به سرعت حرکت کنند. بدین ترتیب گوارشتان روان خواهد بود.

اسیدهای چرب امگا-۳

این چربی، جزو چربی‌های خوب بوده و بسیار هم برای قلب مفید است. این اسیدهای ضروری برای بدن، قابل تولید برای بدن نیست و تنها از طریق مواد غذایی برای بدن تامین خواهد شد.

خواص تخم کتان

خواص درمانی و پر فایدەی مصرف بذر کتان، هنوز بطور کامل شناخته نشده است، حتی بسیاری از فوایدی که در حال حاضر دربارەی بذر کتان ادعا

www.takbook.com

می‌شود، فاقد اعتبار علمی است. با اینحال تحقیقات جدید، نشان می‌دهند که بذر کتان می‌تواند آن خوراکی اعجاب انگیزی که خیلی‌ها ادعا می‌کنند باشد.

در کتان مزایایی برای زنان یائسه دارد و می‌توان آن را به عنوان جایگزینی برای درمان جایگزینی هورمون استفاده کرد زیرا لیگنان خواص استروژنی دارد. این خواص همچنین می‌توانند به کاهش خطر پوکی استخوان کمک کند. حتی می‌تواند کمک کند که نظم سیکل قاعدگی حفظ شود.

www.takbook.com

دانه‌ی کتان

دانه‌ی کتان برای سلامتی فوق‌العاده است و باعث تحریک متابولیسم استروژن در بدن می‌شود. توجه داشته باشید که متابولیسم خوب استروژن برای کاهش آسیب‌های سلولی و جلوگیری از بروز و پیشرفت سرطان لازم و ضروری است.

5

www.takbook.com

References

The Plant List: A Working List of All Plant Species". "
.Retrieved 2 October 2014

Linum usitatissimum, Linum usitatissimum". Germplasm "
Resources Information Network (GRIN). Agricultural
Research Service (ARS), United States Department of
.Agriculture (USDA). Retrieved 2 October 2014

Allaby, R.; Peterson, G.; Merriwether, D.; Fu, Y.-B. (2005).
"Evidence of the domestication history of flax (Linum
usitatissimum L.) from genetic diversity of the sad2 locus".
Theoretical and Applied Genetics. 112 (1): 58–65.
doi:10.1007/s00122-005-0103-3. PMID 16215731. S2CID
.6342499

www.takbook.com

Quanru Liu; Lihua Zhou. "Linum". Flora of China. 11.

Archived from the original on 5 April 2015. Retrieved 2

.October 2014

These Vintage Threads Are 30,000 Years Old". NPR. "

Archived from the original on 2010-12-04. Retrieved 2010-

.11-13

Balter, M (2009). "Clothes make the (Hu) Man". Science.

325 (5946): 1329. doi:10.1126/science.325_1329a. PMID

.19745126

Kvavadze, E; Bar-Yosef, O; Belfer-Cohen, A; Boaretto, E;

Jakeli, N; Matskevich, Z; Meshveliani, T (2009). "30,000-

Year-Old Wild Flax Fibers". Science. 325 (5946): 1359.

Bibcode:2009Sci...325.1359K. doi:10.1126/science.1175404.

PMID 19745144. S2CID 206520793

www.takbook.com

سیر از مواد غذایی است که در تعادل هورمونی نقش دارد

خواص سیر به قدری زیاد است که با خواندن فواید و خواص آن شاید خود را مجبور به استفاده ازآن در هر وعده غذایی و در طول روز بکنید اما در برخی موارد هم باید در مصرف سیر احتیاط کنید.

سیر حاوی چه موادی است؟

به طور خلاصه اما مفید می توان گفت که سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B2، B1 و B3 است.

فواید و خواص سیر

از سالهای دور تا کنون از سیر برای تصفیه خون استفاده می شده است. سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد.

www.takbook.com

سیر برای درمان بیماری های مختلفی ازجمله آسم، برونشیت، روماتیسم، نقرس، میخچه و زگیل (به صورت موضعی)، سل، دندان درد، نیش زدگی و فشار خون بالا مفید است. در ضمن، سنگ کلیه را خرد می کند و در ضدعفونی کردن دستگاه های ادراری و عفونت های واژینال و مثانه نیز مؤثر است.

مصرف سیر خوراکی برای عموم مردم مطمئن و ایمن می باشد. سیر می تواند باعث بوی بد دهان، احساس سوزش در دهان و یا معده، سوزش معده، بادشکم، تهوع و استفراغ، بوی بد بدن و اسهال شود. این عوارض جانبی عموما در مصرف سیر خام بیشتر می باشد. همچنین سیر می تواند خطر خونریزی را نیز افزایش دهد. آسم و سایر واکنش های آلرژیکی نیز در افرادیکه سیر مصرف می کنند ممکن می باشد.

اگر از اختلالات هورمونی رنج می‌برید باید بدانید که التهابی در بدن شکل می‌گیرد که باعث بر هم زدن روند طبیعی عملکرد بدن می‌شود.

www.takbook.com

سیر باعث کاهش التهاب شده و به هورمون‌ها کمک می‌کند تا مجبور به جبران تغییرات سلولی نشوند. در نتیجه نقش خوبی در تنظیم آن‌ها دارد.

www.takbook.com

سیر

اگر از اختلالات هورمونی رنج می‌برید باید بدانید که التهابی در بدن شکل می‌گیرد که باعث بر هم زدن روند طبیعی عملکرد بدن می‌شود. سیر باعث کاهش التهاب شده و به هورمون‌ها کمک می‌کند تا مجبور به جبران تغییرات سلولی نشوند. در نتیجه نقش خوبی در تنظیم آن‌ها دارد.

6

www.takbook.com

References

Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World "
Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved
.May 26, 2017

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and
the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-
.190-9

Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. "
Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April
.14, 2010

Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew "
.Science. Retrieved October 31, 2018

www.takbook.com

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6. ISBN .9780854041909

Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved October " .31, 2018

Garlic". National Center for Complementary and " Integrative Health, US National Institutes of Health. April .2012. Retrieved May 4, 2016

www.takbook.com

بلغور جو در تعادل هورمونی مفید است

جو دو سر منبع خوبی از انرژی ، مواد مغذی و فیبر و به ویژه پروتئین برای انسان ، مخصوصاً کودکان و ورزشکاران و افرادی است که می خواهند لاغر شوند. مصرف روزانه یک کاسه بلغور جو دو سر ، انرژی و استقامت مورد نیاز بدن در طول روز را تامین می کند.

جوشانده آرد و دانه های جو دو سر که صبح ناشتا به مقدار 2 تا 3 فنجان به مدت 2 تا 3 روز مصرف می شود اثر ملین داشته، یبوست را از بین می برد و از طرف دیگر بواسیر را نیز درمان می نماید

برای التیام زخم های کهنه و شدید می توان از خمیر آرد جو دو سر مخلوط با مخمر آب جو استفاده نمود.

غله جو به خاطر داشتن فیبر رژیمی فراوان، به هضم غذا کمک بسیار خوبی می‌کند. این ماده غذایی با تحریک باکتری‌های مفید در روده خطر ابتلا به هموروئید و سرطان روده را کاهش می‌دهد

www.takbook.com

زمانی که پای هورمون‌ها در میان است همه‌چیز به میزان قند خون نیز بستگی دارد. مواد غذایی حاوی آرد سفید در بدن تجزیه‌شده و به قند تبدیل می‌شوند. به همین دلیل مصرف بلغور جودوسر و آرد کامل برای تنظیم هورمون‌ها تأثیر زیادی دارد.

www.takbook.com

بلغور جو دوسر

زمانی که پای هورمون‌ها در میان است همه‌چیز به میزان قند خون نیز بستگی دارد. مواد غذایی حاوی آرد سفید در بدن تجزیه‌شده و به قند تبدیل می‌شوند. به همین دلیل مصرف بلغور جودوسر و آرد کامل برای تنظیم هورمون‌ها تأثیر زیادی دارد.

7

www.takbook.com

References

Bulgur | Definition of Bulgur by Merriam-Webster". "
.Merriam-webster.com. Retrieved 2015-12-25

Burghul | Define Burghul at Dictionary.com". "
.Dictionary.reference.com. Retrieved 2014-03-20

Celine Steen; Tamasin Noyes (15 November 2015). The Great Vegan Grains Book: Celebrate Whole Grains with More than 100 Delicious Plant-Based Recipes * Includes Soy-Free and Gluten-Free Recipes!. Fair Winds Press. p. 11. .ISBN 978-1-62788-826-4

Irina Petrosian; David Underwood (2006). Armenian Food: Fact, Fiction & Folklore. Lulu.com. p. 58. ISBN 978-1-4116-
.9865-9

www.takbook.com

LeeAnne Gelletly (17 November 2014). The Kurds. Mason .Crest. p. 83. ISBN 978-1-63355-946-2

www.takbook.com

گوشتهای ارگانیک و تعادل هورمونی

گوشت ارگانیک تغذیه ای سالم برای بدن

به خاطر کمبود منابع غذایی، به هر حال جوامع بشری مجبورند علاوه بر استفاده از منابع غذایی ارگانیک، از محصولات غیر ارگانیک نیز استفاده کنند.

گوشت ارگانیک

اولین مزیت این گوشت ها، ارزان بودن محصولات گوشت های ارگانیکی هستند، که اکثر مردم در خریداری آن ها به مشکلی بر نخواهند خورد.

گوشت های ارگانیک بدون دخالت دست انسان و اضافه کردن هیچ گونه مواد شیمیایی به وجود می آیند.

برای تولید گوشت های ارگانیک، در ابتدا دام های زنده باید از منابع غذایی عاری از سموم، آنتی بیوتیکی تغذیه کنند. از طرفی هم دامداران می توانند به برای تولید گوشت های ارگانیک سالم به دام زنده شهرداری خود مکمل های غذایی و ویتامین بدهد.

www.takbook.com

گوشت های ارگانیکی به سبب دارا بودن ارزش غذایی بالا می تواند در کاهش سطح بیماری های جامعه و افزایش سطح سلامت جامعه موثر باشد.

جگر: مغذی‌ترین گوشت ارگانیک متراکم است و حاوی فرم‌های مغذی است که در جای دیگر به‌سختی یافت می‌شود. جگر منبع قوی ویتامین آ و نیز رتیونل است.

سه اونس جگر گوساله حاوی حدود 26 هزار و 973 واحد بین‌المللی ویتامین آ و جگر مرغ حاوی 15 هزار و 306 واحد است.

روغن جگر ماهی نیز منبع قدرتمند دیگر رتیونل است اما به‌طورکلی مصرف جگر به‌صورت دو هفته یک‌بار می‌تواند عامل خوبی برای حفظ سلامتی باشد.

محصولات کشاورزی و دامی که به صورت ارگانیک تهیه می شود در چرخه ای طبیعی و سالم و با کمک تمام منابع طبیعی تهیه و تولید و برای تهیه آنها از هیچ کود شیمیایی به ویژه کودها با پایه نفتی استفاده نمی شود. از این رو این محصول در گروه سلامت ترین و مغذی ترین محصولات غذایی قرار می گیرد که میتوان تاثیر زیادی در بهبود کیفیت زندگی مردم داشته باشند و به

www.takbook.com

همین دلیل است که تولید محصولات ارگانیک این روزها به عنوان محصولات روزانه و پرمخاطب در کشورهای بزرگ و پیشرفته اروپایی و برخی از کشورهای آسیایی مانند ژاپن در تمام فروشگاه ها و مغازه های محصولات غذایی در دسترس عموم مردم قرار دارد. محصولاتی که می تواند تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی تک تک افراد جامعه داشته باشد.

در این میان برخی از اجزای بدن این حیوانات منابع غنی از ویتامینها،پروتئین و آهن می باشد.

بدون شک این روزها خرید گوشت‌های طبیعی، ارگانیک و بدون هورمون بسیار دشوار است. متأسفانه مواد غذایی حاوی استروژن زیاد مانند گوشت حیواناتی که به آن‌ها هورمون رشد داده می‌شود، تأثیر زیادی در اختلالات هورمونی ما دارند.

در واقع گوشت گاو، مرغ، بوقلمون و دیگر گوشت‌هایی که ارگانیک هستند به تنظیم هورمون‌های بدن کمک می‌کنند.

www.takbook.com

هورمون‌هایی که به این حیوانات داده می‌شود و با خورده شدن وارد بدن ما می‌شوند بسیار قوی‌تر از هورمون‌های طبیعی بدن ما هستند و به همین دلیل نیز باعث بروز اختلالاتی در بدن انسان می‌شوند.

www.takbook.com

گوشت‌های ارگانیک

بدون شک این روزها خرید گوشت‌های طبیعی، ارگانیک و بدون هورمون بسیار دشوار است. متأسفانه مواد غذایی حاوی استروژن زیاد مانند گوشت حیواناتی که به آن‌ها هورمون رشد داده می‌شود، تأثیر زیادی در اختلالات هورمونی ما دارند. در واقع گوشت گاو، مرغ، بوقلمون و دیگر گوشت‌هایی که ارگانیک هستند به تنظیم هورمون‌های بدن کمک می‌کنند.

8

www.takbook.com

References

Lawrie, R.A.; Ledward, D A. (2006). Lawrie's meat science (7th ed.). Cambridge: Woodhead Publishing Limited. ISBN .978-1-84569-159-2

Meat definition and meaning | Collins English " Dictionary". www.collinsdictionary.com. Archived from the .original on July 12, 2017. Retrieved June 16, 2017

Definition of MEAT". www.merriam-webster.com. " Archived from the original on March 19, 2018. Retrieved .June 16, 2017

Pig or Pork? Cow or Beef?". Voice of America. Retrieved " .August 4, 2020

www.takbook.com

Mark Gehlhar and William Coyle, "Global Food Consumption and Impacts on Trade Patterns" Archived September 5, 2012, at the Wayback Machine, Chapter 1 in Changing Structure of Global Food Consumption and Trade Archived February 26, 2013, at the Wayback Machine, edited by Anita Regmi, May 2001. USDA Economic Research Service

www.takbook.com

ماهی آزاد در تعادل هورمونی مفید است

ماهی آزاد سرشار از کلسیم، منیزیم، زینک(روی)، آهن، پتاسیم، فسفر، مس، سلنیوم و غیره است. تمام این ترکیبات برای عملکرد خوب بدن ما لازم و ضروری هستند.

این مواد معدنی وظایف متعددی در بدن دارند: از مبارزه با رادیکال‌های آزاد موذی و آسیب رسان گرفته تا حفظ تعادل هورمونی بدن، محافظت از سلامت روانی و مراقبت از سیستم قلبی عروقی.

میزان مصرف

بهترین روش این است که هر هفته دو مرتبه ماهی آزاد میل کنید تا تمام این مواد معدنی مورد نیاز بدن را به راحتی جذب کنید. توجه داشته باشید که 100 گرم ماهی آزاد حاوی 415 میلی گرم سدیم، 228 میلی گرم کلسیم، 1060 میلی گرم فسفر، 0.890 میلی گرم آهن،

www.takbook.com

28 میلی گرم منیزیم، 349 میلی گرم پتاسیم، 0.770 میلی گرم زینک (روی) و 0.068 میلی گرم مس می‌باشد.

ماهی آزاد سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 می‌باشد یعنی بین 1 تا 2 گرم در هر 100 گرم ماهی آزاد. بدن ما نمی‌تواند این اسیدهای چرب را تولید کند و حدود 30 سالی می‌شود که محققان به خواص فوق‌العاده‌ی آن‌ها در حفظ سلامت بدن پی برده‌اند.

این اسیدهای های چرب در حفظ سلامت قلب و عروق، کاهش میزان کلسترول خون، کنترل فشار خون و بهبود جریان خون نقش موثر و غیرقابل انکاری دارد.

امگا 3 ها همچنین حاوی خواص ضدالتهابی هستند که بیماری‌هایی مانند آرتروز را کنترل می‌کند و می‌تواند با افسردگی نیز مقابله کند. پس ماهی میل کنید و یأس‌هایتان را به دست باد بدهید.

در نهایت باید بگوییم اگر نمی‌خواهید در زمان پیری دچار آلزایمر بشوید و تمام خاطرات تلخ و شیرین جوانیتان را از یاد ببرید از همین الآن ماهی آزاد میل کنید. چون امگا 3 ها از ابتلا به این بیماری پیشگیری می‌کنند.

www.takbook.com

ماهی آزاد

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا 3 مانند ماهی آزاد برای تنظیم و کنترل تعادل هورمونی بدن لازم و ضروری هستند. امگا 3 ها باعث تنظیم رشد سلول‌های بدن شده و به‌طور طبیعی توسط خود بدن تولید نمی‌شوند. به همین دلیل نیز باید از طریق مصرف مواد غذایی جذب شوند.

www.takbook.com

ماهی آزاد

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی آزاد برای تنظیم و کنترل تعادل هورمونی بدن لازم و ضروری هستند. امگا ۳ ها باعث تنظیم رشد سلول‌های بدن شده و به‌طور طبیعی توسط خود بدن تولید نمی‌شوند. به همین دلیل نیز باید از طریق مصرف مواد غذایی جذب شوند.

9

www.takbook.com

References

Lackey, Robert; Lach, Denise; Duncan, Sally, eds. (2006). Salmon 2100: The Future of Wild Pacific Salmon. Bethesda, .MD: American Fisheries Society. p. 629. ISBN 1-888569-78-6

NOAA/NMFS/NWFSC-TM30: Homing, Straying, and " Colonization". U.S. Dept Commerce/NOAA/NMFS/NWFSC/Publications. Archived from the original on 20 November 2018. Retrieved 11 .August 2015

Scholz AT, Horrall RM, Cooper JC, Hasler AD (1976). "Imprinting to chemical cues: The basis for home stream selection in salmon". Science. 192 (4245): 1247–9. Bibcode:1976Sci...192.1247S. doi:10.1126/science.1273590. .PMID 1273590. S2CID 11248713

Ueda H (2011). "Physiological mechanism of homing migration in Pacific salmon from behavioral to molecular biological approaches" (PDF). General and Comparative Endocrinology. 170 (2): 222–32.

www.takbook.com

doi:10.1016/j.ygcen.2010.02.003. hdl:2115/44787. PMID .20144612

Salmon (n)". Online Etymology Dictionary. Archived from " the original on 2 April 2019. Retrieved 25 April 2012

www.takbook.com

سویا از مواد غذایی مفید درتعادل هورمونی است

سویا حاوی پروتئین، ایزوفلاون و فیبر بوده که همه این مواد برای سلامتی مفید هستند. پروتئین درون سویا می‌تواند فوایدی برای بیماری های قلبی، کاهش اثرات یائسگی، کاهش وزن، ورم مفاصل، عملکرد مغز و بهبود توان در ورزش دارد. سویا ممکن است بتواند خطر سرطان سینه در زنان و سرطان پروستات در مردان را کاهش دهد.

یکی از خواص سویا تاثیر بر کلسترول خون می باشد: تحقیقات نشان می‌دهد، اضافه کردن سویا به رژیم غذایی می‌تواند تاثیراتی بر سطح کلسترول خون داشته و کمی آن را کاهش دهد. کاهش سطح کلسترول تا زمانی که رژیم ادامه دارد، باقی می‌ماند.

- کاهش فشار خون یکی دیگر از خواص سویا می باشد: تحقیقات نشان می‌دهد که سویا می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.

www.takbook.com

• از خواص درمانی سویا می توان تاثیری که بر یائسگی می گذارد اشاره کرد: تحقیقات نشان می‌دهد که سویا گرگرفتگی را در زنان یائسه کاهش می‌دهد. البته تحقیقات بیشتری برای نتیجه گیری در این مورد نیاز است.

• از دیگر خواص سویا تاثیر بر حساسیت می باشد: معمولا شیر سویا برای کودکان حساس به شیر عادی استفاده می‌شود، با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

البته در خصوص سویا باید کمی محتاط باشید. این ماده‌ی غذایی از طرفی حاوی میزان زیادی فیتواستروژن است.

اما از طرف دیگر مصرف میزان زیاد آن باعث بر هم زدن تعادل هورمونی می‌شود.

به عقیده‌ی متخصصان ترکیبات مشابه استروژن (فیتواستروژن ها) روی استروژن طبیعی بدن تأثیر گذاشته و باعث بر هم زدن تعادل هورمون و سیکل قاعدگی می‌شود. علاوه بر این زیاده‌روی در مصرف آن روی پروستات تأثیر می‌گذارد

www.takbook.com

در خصوص سویا باید کمی محتاط باشید. این ماده‌ی غذایی از طرفی حاوی میزان زیادی فیتواستروژن است. اما از طرف دیگر مصرف میزان زیاد آن باعث بر هم زدن تعادل هورمونی می‌شود. به عقیده‌ی متخصصان ترکیبات مشابه استروژن (فیتواستروژن ها) روی استروژن طبیعی بدن تأثیر گذاشته و باعث بر هم زدن تعادل هورمون و سیکل قاعدگی می‌شود.

10

www.takbook.com

References

Glycine max". Encyclopedia of Life. Retrieved February "
.16, 2012

.Generally written in katakana, not kanji

Glycine max". Multilingual Multiscript Plant Name "
.Database. Retrieved February 16, 2012

Riaz, Mian N. (2006). Soy Applications in Food. Boca Raton,
.FL: CRC Press. ISBN 978-0-8493-2981-4

.Soybean meal". Retrieved April 16, 2019"

Hymowitz, T.; Newell, C.A. (July 1, 1981). "Taxonomy of
the genusGlycine, domestication and uses of soybeans".
Economic Botany. 35 (3): 272–88. doi:10.1007/BF02859119.
.ISSN 0013-0001. S2CID 21509807

www.takbook.com

Singh, Ram J.; Nelson, Randall L.; Chung, Gyuhwa (November 2, 2006). Genetic Resources, Chromosome Engineering, and Crop Improvement: Oilseed Crops, Volume .4. London: Taylor & Francis. p. 15. ISBN 978-0-8493-3639-3

Hymowitz, Theodore (August 9, 1995). "Evaluation of Wild Perennial Glycine Species and Crosses For Resistance to Phakopsora". In Sinclair, J.B.; Hartman, G.L. (eds.). Proceedings of the Soybean Rust Workshop. Urbana, IL: National Soybean Research Laboratory. pp. 33–37

www.takbook.com

www.takbook.com