

خواص عناب



تنظیم کننده و مترجم دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فصل اول کاهش استرس و عذاب

فصل دوم گلودرد و عذاب

فصل سوم چاقی و عذاب

فصل چهارم زخم معده و عذاب

فصل پنجم کم خونی و عذاب

فصل ششم جوانی و عذاب

فصل هفتم قوی کردن استخوان بدن و عذاب

فصل هشتم مشکلات خواب و عذاب

فصل نهم آنتی اکسیدان و عذاب

خواص عذاب

مقدمه

میوه عناب دارای خواص طبی متعددی است و در مکاتب طب سنتی کشورهای گوناگون جایگاه ویژه ای برای کمک به سلامت و درمان بیماریها دارد. عناب از میوه های بسیار موثر است که علاوه بر خاصیت های تغذیه ای دارای موارد استفاده زیادی بعنوان یک گیاه دارویی است

این میوه که میتوان درختان آنرا از ایران تا هند و جنوب چین و چه بسا جنوب اروپا پیدا کرد، در هر منطقه ای دارای اسامی مختلفی است.

در هند و پاکستان آنرا « ایناب » و در شرق آسیا آنرا خرماي قرمز، خرماي چيني يا خرماي هندی می نامند. درخت عناب مثل درخت سنجد است و در نواحی کوهستانی بعضی از منطقه های ایران مثل خراسان یافت میشود

عناب کنسرو شده و چای با طعم عناب نیز در جهان استفاده می شود، اما در ایران، پاکستان و هندوستان، عناب را بیشتر به صورت خشک شده استفاده می نمایند، ولی جالب است بدانید که در بسیاری از نقاط دنیا میوه تازه آن به صورت سبز استفاده می شود که البته طعم بسیار خوبی هم دارد

خواص عناب

در شرق آسیا عناب‌های بسیار بزرگی به اندازه خرما و با رنگ‌های مختلف از جمله مشکی و قرمز به عمل می‌آید

این میوه منبع خوبی از ویتامین سی

و حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای مواد معدنی است. همچنین دارای پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی کلسیم، فسفر، آهن، کاروتن، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فلور می‌باشد. در ضمن حاوی پکتین (به عنوان کلسیم پکتات) به عنوان فیبر محلول موثر در کاهش چربی و قند خون است

فصل اول کاهش استرس و عذاب

استرس یکی از مهمترین علل بروز اختلالات جسمی و روانی است؛ بررسی‌های گوناگون نشان دهنده این است که 70 تا 90 درصد بیماری‌ها با استرس ارتباط دارند؛ فهرست بیماری‌های ناشی از استرس، سرطان، بیماری قلبی، آسم و میگرن را در برمی‌گیرد

علل فیزیکی محیطی و اجتماعی استرس را اصطلاحاً عوامل استرس‌زا گویند؛ برخی استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن به هر موقعیتی می‌دانند که نیاز به سازگاری داشته باشد؛ خواه موقعیت خوشایند باشد (ارتقای شغلی) و خواه ناخوشایند (اخراج از کار)؛ البته یافته‌های جدید نشان می‌دهد که بین استرس ناشی از موقعیت مطلوب و نامطلوب تفاوت‌های فیزیولوژیک وجود دارد

عوامل ایجاد کننده استرس را می‌توان به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم کرد؛ مهمترین عوامل استرس‌زای بیرونی عبارتند از مشکلات زندگی (مشکلات اقتصادی، ناامنی شغلی، کار طاقت‌فرسا) و دگرگونی‌های زندگی (مرگ همسر، فرزند یا والدین،

خواص عذاب

ازدواج، طلاق و مهاجرت)؛ اگر استرس از حد معینی فراتر رود به پریشانی تبدیل می‌شود و سلامتی و عملکرد فرد دچار اختلال می‌شوند

در طب سنتی از میوه عناب به عنوان یک آرام بخش طبیعی برای درمان استرس، اضطراب و افسردگی استفاده می‌شود

نتایج یک مطالعه حیوانی نشان می‌دهد که عصاره هسته عناب در دوز پایین دارای خواص ضد اضطراب و در دوز بالا دارای خواص آرام بخش طبیعی است

کاهش استرس و اضطراب با عناب
در طب سنتی خوردن میوه عناب و یا نوشیدن چای عناب بسیار
توصیه شده است زیرا روشی سالم برای از بین بردن استرس و
اضطراب است.



Namnak.com

References

"Stress". Mental Health America. 2013-11-18. Retrieved 2018-10-01.

Sapolsky, Robert M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. 175 Fifth Ave, New York, N.Y.: St. Martins Press. pp. 37, 71, 92, 271. ISBN 978-0-8050-7369-0.

Fiona Jones, Jim Bright, Angela Clow, Stress: myth, theory, and research Archived 2018-05-08 at the Wayback Machine, Pearson Education, 2001, p.4

Selye, Hans (1974). Stress without distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Company. p. 171.

Selye, Hans (1983). "The Stress Concept: Past, Present and Future". In Cooper, C. L. (ed.). Stress Research Issues for the Eighties. New York, NY: John Wiley & Sons. pp. 1–20.

Selye, Hans (1975). "Implications of Stress Concept". New York State Journal of Medicine. 75: 2139–2145.

Fevre, Mark Le; Kolt, Gregory S.; Matheny, Jonathan (1 January 2006). "Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first?". Journal of Managerial Psychology. 21 (6): 547–565.
doi:10.1108/02683940610684391.

فصل دوم گلودرد و عذاب

علامت اصلی گلو درد احساس خشکی، دردی یا سوزش در گلو است. درد گلو

یکی از شایع ترین علائم بیماری است. سالانه بیش از 13 میلیون از

بیمارانی که به پزشک مراجعه می کنند دارای گلو درد هستند

انواع مختلف گلو درد معمولاً در اثر عفونت یا عوامل محیطی مانند خشکی

هوا ایجاد می شود. اگرچه تحمل گلو درد می تواند یک فرآیند ناخوشایند

باشد، اما معمولاً به مرور زمان از بین می رود

بر اساس محل عفونت می توان گلو درد را به سه نوع تقسیم کرد

فارنژیت در ناحیه درست پشت دهان به وجود می آید

تونسیلایت با ورم و قرمز شدن لوزه ها همراه است

لارنژیت با ورم و قرمز شدن حنجره همراه است

علائم گلو درد

خواص عذاب

علائم گلو درد بسته به نوع بیماری می تواند متفاوت باشد

خارش

سوزش

سوزش

خشکی

خلط گلو

درد جزیی

در بیشتر موارد، غذا خوردن و حرف زدن می تواند باعث افزایش درد شود.

در این حالت گلو و لوزه قرمز و ورم کرده به نظر می رسد

خواص عناب

گلو درد گاه‌ها با لکه‌های سفید یا چرک روی لوزه‌ها همراه است. این لکه

های سفید معمولاً در گلو دردهای میکروبی شایع است

گلو درد می‌تواند با علائم دیگر هم همراه باشد

گرفتگی بینی

آبریزش بینی

عطسه

سرفه

تب

لرز

غدد متورم در گردن

خواص عناب

عوض شدن صدا

درد بدن

سردرد

مشکل در بلعیدن

از دست دادن اشتها

عناّب دارای لعاب بسیار و خلط آور است که در درمان سینه درد و سرفه و

گلو درد بسیار موثر است

همچنین گرفتگی صدا را برطرف می کند ، آسم را بهبود می بخشد و حفره

های سینوسی و مسیر تنفس را پاک می کند

خواص عناّب

عنب درمان کننده طبیعی برای گلو درد - سرفه و سرماخوردگی

ویروسی

میوه عنب خارش و سوزش گلو را تسکین می دهد جالب است بدانید در

بسیاری از کشورها داروخانه ها پیشنهاد های ویژه ای با داروهای

درماتی عنب برای گلو درد - سرفه و سرماخوردگی ارائه می دهند.



Namnak.com

References

Cohen, Jérémie F.; Pauchard, Jean-Yves; Hjelm, Nils; Cohen, Robert; Chalumeau, Martin (June 2020). "Efficacy and safety of rapid tests to guide antibiotic prescriptions for sore throat". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 6: CD012431.

doi:10.1002/14651858.CD012431.pub2. ISSN 1469-493X. PMC 7271976. PMID 32497279.

"Antibiotic resistance". www.who.int. Retrieved 2020-09-18.

Marx, John (2010). Rosen's emergency medicine: concepts and clinical practice (7th ed.). Philadelphia, PA: Mosby/Elsevier. p. Chapter 30. ISBN 978-0-323-05472-0.

"Sore Throat and Other Throat Problems-Topic Overview".

Shaikh N, Leonard E, Martin JM (September 2010). "Prevalence of streptococcal pharyngitis and streptococcal carriage in children: a

خواص عناب

meta-analysis". Pediatrics. 126 (3): e557–64.

doi:10.1542/peds.2009-2648. PMID 20696723. S2CID 8625679.

"Group A Strep | Strep Throat | For Clinicians | GAS | CDC".

www.cdc.gov. 2019-04-19. Retrieved 2020-09-18.

فصل سوم چاقی و عنب

چاقی یک بیماری پیچیده و به عبارتی همان مقدار بیش از حد چربی بدن است. چاقی فقط مسئله زیبایی نیست؛ بلکه مشکلی پزشکی است که خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. دلایل زیادی وجود دارد که برخی از افراد در جلوگیری از چاقی مشکل دارند. معمولاً چاقی در نتیجه ترکیبی از عوامل ارثی، همراه با محیط و رژیم‌های غذایی شخصی و انتخاب‌های ورزشی ایجاد می‌شود.

خبر خوب این است که حتی کاهش وزن متوسط می‌تواند مشکلات سلامتی مرتبط با چاقی را بهبود بخشد یا از آن جلوگیری کند. تغییرات رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و تغییرات رفتاری می‌تواند به شما در کاهش وزن کمک کند. داروهای تجویزی و روش‌های کاهش وزن گزینه‌های دیگری برای درمان چاقی هستند.

اگرچه تأثیرات ژنتیکی، رفتاری، متابولیکی و هورمونی بر وزن بدن وجود دارد، اما چاقی هنگامی اتفاق می‌افتد که از میزان سوزاندن با ورزش و فعالیت‌های عادی روزانه کالری بیشتری دریافت کنید.

خواص عنب

بدن شما این کالری‌های اضافی را به عنوان چربی ذخیره می‌کند

افراد مبتلا به چاقی ممکن است قبل از احساس سیری، کالری بیشتری مصرف کنند،

زودتر احساس گرسنگی کنند یا به دلیل استرس یا اضطراب، بیشتر غذا بخورند

مشکلات پزشکی مانند آرتروز نیز می‌تواند سبب کاهش فعالیت شود که در نهایت

ممکن است منجر به افزایش وزن شود

اگر از طریق رژیم غذایی یا فعالیت جبران نکنید، برخی از داروها

توانند منجر به افزایش وزن شوند. این داروها شامل برخی از داروهای ضد می

افسردگی، داروهای ضد تشنج، داروهای دیابت، داروهای ضد روان‌پریشی، استروئیدها

هستند

عناوب کالری کم و فیبر بالایی دارد و همین مساله وی را به ماده ای مناسب برای

کاهش وزن تبدیل کرده است، از طرفی مصرف آن در رژیم غذایی می‌تواند به شما

احساس سیری بدهد و شما را مدت زمان بیشتری سیر نگه دارد و در نتیجه فاصله

زمانی بین وعده های غذایی‌تان افزایش یابد.

خواص عناب

می توانید از عناب به عنوان اسنک استفاده کنید و از اضافه وزن بیشتر جلوگیری کنید

4

عناب چاقی را کنترل می کند عناب با کمترین کالری ممکن فیبر و پروتئین بدن را فراهم می کند و هرگز چاق کننده نیست بلکه به دلیل فیبر نگهدارنده در معده باعث سیری طولانی مدت خواهد شد بنابراین عناب عاملی لاغر کننده است.



Nannak.com

خواص عناب

References

"Obesity and overweight Fact sheet N°311". WHO. January 2015.

Retrieved 2 February 2016.

Haslam DW, James WP (October 2005). "Obesity". *Lancet*

(Review). 366 (9492): 1197–209. doi:10.1016/S0140-

6736(05)67483-1. PMID 16198769. S2CID 208791491.

Luppino FS, de Wit LM, Bouvy PF, Stijnen T, Cuijpers P, Penninx

BW, Zitman FG (March 2010). "Overweight, obesity, and

depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal

studies". *Archives of General Psychiatry*. 67 (3): 220–9.

doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.2. PMID 20194822.

Yazdi FT, Clee SM, Meyre D (2015). "Obesity genetics in mouse and

human: back and forth, and back again". *PeerJ*. 3: e856.

doi:10.7717/peerj.856. PMC 4375971. PMID 25825681.

Yanovski SZ, Yanovski JA (January 2014). "Long-term drug treatment for obesity: a systematic and clinical review". JAMA (Review). 311 (1): 74–86. doi:10.1001/jama.2013.281361. PMC 3928674. PMID 24231879.

Colquitt JL, Pickett K, Loveman E, Frampton GK (August 2014). "Surgery for weight loss in adults". The Cochrane Database of Systematic Reviews (Meta-analysis, Review). 8 (8): CD003641. doi:10.1002/14651858.CD003641.pub4. PMID 25105982.

فصل چهارم زخم معده و عذاب

زخم معده، که یک نوع بیماری دردناک در شکم است، زخم معده، یک نوع بیماری زخم های گوارشی است که بر روی معده و روده کوچک تاثیر می گذارد. زمانی رخ می دهد که لایه ضخیم مخاطی که مایعات گوارشی معده را محافظت می کند، کاهش می یابد این، به اسید های گوارشی اجازه می دهد تا بافت هایی را که داخل معده قرار دارد، زخم کند؛ زخم معده ممکن است به راحتی اتفاق بیافتد، اما بدون درمان مناسب می تواند شدید شود

به طور کلی درد زخم معده از یک ساعت بعد از غذا خوردن شروع می شود و تا ساعت ها ادامه پیدا کند همچنین شب ها شعله ور شده و می تواند فرد را از خواب بیدار کند.

درد زخم معده در زمان خالی بودن معده بدتر می شود لذا باید از گرسنگی اجتناب کرد.

خواص عذاب

زخم معده می تواند برای مدتی فروکش کند ولی بعد از چند هفته علائم زخم معده برمی گردد لذا حتما باید برای درمان زخم معده به پزشک مراجعه کرد. رایج ترین علائم زخم معده، درد سوزشی که از جناغ سینه تا بالای ناف می تواند احساس شود.

درد زخم معده به علت تماس اسید معده با منطقه آسیب، ایجاد می شود. افزایش سوءهاضمه از نشانه های دیگر زخم معده می باشد. در این موارد فرد پس از صرف غذا یا آروغ می زند یا دچار سکسکه می شود. زخم معده علامت دیگری دارد که به علت تغییر حجم مایعات، فرد دچار حالت تهوع خفیف یا شدید می شود. معمولاً در حالت ناشتا، فرد دچار حالت تهوع می شود

کسانی که زخم معده و ورم روده دارند عنب را با هسته سائیده بعد از غذا
يك قاشق چای خوری میل کنند

کسانی که زخم روده و اثنی عشر دارند در طول روز 5 دانه عنب آهسته
مکیده بعد از اینکه کاملاً نرم شد جویده میل کنند

فواید عناب برای زخم معده
از موارد دیگر عناب ضد التهابی بودن آن است و روشی طبیعی برای
درمان زخم معده است که به صورت له شده هسته عناب به اندازه یک
نصف قاشق بعد از غذا مصرف می شود.



Namnak.com

References

Najm WI (September 2011). "Peptic ulcer disease". Primary Care. 38 (3): 383–94, vii. doi:10.1016/j.pop.2011.05.001. PMID 21872087.

Milosavljevic T, Kostić-Milosavljević M, Jovanović I, Krstić M (2011). "Complications of peptic ulcer disease". Digestive Diseases. 29 (5): 491–3. doi:10.1159/000331517. PMID 22095016.

Steinberg KP (June 2002). "Stress-related mucosal disease in the critically ill patient: risk factors and strategies to prevent stress-related bleeding in the intensive care unit". Critical Care Medicine. 30 (6 Suppl): S362–4.

doi:10.1097/00003246-200206001-00005. PMID 12072662.

خواص عناب

Wang AY, Peura DA (October 2011). "The prevalence and incidence of Helicobacter pylori-associated peptic ulcer disease and upper gastrointestinal bleeding throughout the world". Gastrointestinal Endoscopy Clinics of North America. 21 (4): 613–35. doi:10.1016/j.giec.2011.07.011. PMID 21944414.

GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". Lancet. 388 (10053): 1545–1602. doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577. PMID 27733282.

فصل پنجم کم خونی و عنب

کم خونی (آمی) یک اختلال جدی است که بر شمارش گلبول های قرمز خون تاثیر می گذارد. بدون درمان مناسب، کم خونی به افت انرژی منجر می شود و با گذشت زمان می تواند به بروز خطرات سلامت جدی منجر شود

کاهش تعداد گلبول های قرمز خون، افت سطوح اکسیژن بدن انسان را به همراه دارد. افراد می توانند به دو روش عمده شامل کمبود مواد مغذی و ژنتیک کم خونی را تجربه کنند

بین این دو مورد، کمبود مواد مغذی دلیل شایعتری برای کم خونی است. در واقع، حدود نیمی از افراد مبتلا به این شرایط دارای سطوح پایین آهن در بدن خود هستند. ماده مغذی دیگری است که افراد مبتلا به کم خونی معمولاً با کمبود آن ویتامین B12 مواجه هستند

انواع ارثی کم خونی معمولاً شدیدتر از مواردی هستند که به واسطه کمبود آهن و/یا ویتامین B12 شکل می گیرند

خواص عنب

از جمله نمونه های ارثی کم خونی می توان به موارد زیر اشاره کرد

کم خونی سلول داسی شکل -

کم خونی همولیتیک -

عوارض ناشی از بیماری های مغز استخوان -

تالاسمی -

هر فردی می تواند در هر زمانی به کم خونی مبتلا شود، اما برخی گروه ها نسبت به دیگران هرچه بیشتر مستعد ابتلا به این شرایط هستند. نخست، زنان نسبت به مردان مردان احتمال بیشتری دارد که کم خونی را تجربه کنند.

زنان باردار در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این شرایط قرار دارند

افرادی که بیش از 65 سال سن دارند نیز احتمال بیشتری دارد به کم خونی مبتلا شوند

بیماران مبتلا به اختلالات التهابی روده، مانند بیمار کرون، اغلب در جذب مواد مغذی

مورد نیاز برای پرهیز از کم خونی با دشواری مواجه هستند

خواص عناب

همچنین، هر فردی که پیوندی ژنتیکی با یک بیمار مبتلا کم خونی دارد، با خطر بیشتر برای ابتلا به این شرایط مواجه است

افراد سیگاری، معتادان به الکل، و آنهایی که به طور منظم در معرض سموم هوایی قرار دارند نیز با خطر بیشتر ابتلا به کم خونی مواجه هستند

عناّب به صورت غیر مستقیم برای کم خونی مفید است خوردن عناّب باعث می شود جذب آهن افزایش یابد و در نتیجه منجر به درمان کم خونی می شود

خواص عنب و کم خونی

عنب به صورت غیر مستقیم برای کم خونی مفید است خوردن عنب باعث می شود جذب آهن افزایش یابد و در نتیجه منجر به درمان کم خونی می شود.



Namak.com

References

Janz TG, Johnson RL, Rubenstein SD (November 2013). "Anemia in the emergency department: evaluation and treatment". *Emergency Medicine Practice*. 15 (11): 1–15, quiz 15–16. PMID 24716235.

Archived from the original on 2016-10-18.

GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". *Lancet*. 388 (10053): 1545–1602. doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577. PMID 27733282.

"What Is Anemia? – NHLBI, NIH". www.nhlbi.nih.gov. Archived from the original on 2016-01-20. Retrieved 2016-01-31.

**Stedman's medical Dictionary (28th ed.). Philadelphia: Lippincott
Williams & Wilkins. 2006. p. Anemia. ISBN 978-0-7817-3390-8.**

**Rodak BF (2007). Hematology : clinical principles and applications
(3rd ed.). Philadelphia: Saunders. p. 220. ISBN 978-1-4160-3006-5.**

Archived from the original on 2016-04-25.

فصل ششم جوانی و عذاب

پوست برای سلامتی بسیار مهم است چون بدن را از میکروب‌ها و عوامل عفونی حفظ می‌کند. داشتن پوستی سالم می‌تواند شاخصی برای سلامتی کلی بدن باشد. پوست سالم با داشتن یک بدن سالم است که به دست می‌آید.

محصولات مراقبت از پوست و ضد پیری ناشی از صنایع بزرگی هستند اما مراقبت از پوستتان به همان اندازه که نیاز است از بدنتان مراقبت کنید اهمیت دارد

پوست برای سلامتی بسیار مهم است چون بدن را از میکروب‌ها و عوامل عفونی حفظ می‌کند. داشتن پوستی سالم می‌تواند شاخصی برای سلامتی کلی بدن باشد.

پوست سالم با داشتن یک بدن سالم است که به دست می‌آید. محصولات مراقبت از پوست و ضد پیری ناشی از صنایع بزرگی هستند اما مراقبت از پوستتان به همان اندازه که نیاز است از بدنتان مراقبت کنید اهمیت دارد

پوست شما با لایه‌ای از پوست مرده، چربی و باکتری‌هایی که از ورود مواد مضر به بدنتان کمک می‌کند پوشیده شده‌است. دوش آب این لایه را خیس می‌کند. تمیز شدن پوست برای سلامتی اهمیت زیادی دارد اما شست‌وشوی آن بیش‌تر مواقع غیر ضروری است و می‌تواند مشکلات بیش‌تری برای پوستتان ایجاد کند؛ مانند دشوار شدن حفظ بدن در برابر آلودگی و عفونت

علاوه بر اینکه باید رطوبت پوستتان را حفظ کنید، مرطوب‌کننده‌ها نیز می‌توانند از پوست محافظت کنند و بافت آن را بهبود بخشند

خوردن غذاهایی که تمام رنگ‌های یک رنگین‌کمان را دارند، دریافت مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای سلامتی را تضمین می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات به رشد سلامتی پوست کمک می‌کنند

مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین سی

موجود در میوه عناب به عنوان یک عامل ضد پیری طبیعی شناخته می‌شوند که به رفع چین و چروک کمک کرده و باعث جوان سازی پوست صورت می‌شوند

خواص عناب

آکنه و جوش صورت

در طب سنتی از روغن عناب به دلیل خواص ضد میکروبی که دارد برای درمان آکنه و

جوش صورت استفاده می‌شود

درمان اگزما

عصاره عناب دارای خواص ضد التهابی است که به درمان اگزما و قرمزی و خارش

ناشی از آن کمک می‌کند

فواید عنب برای جوانی
 عنب سرشار از فلاونوئیدها است که قدرت آنتی اکسیدانی
 فراوانی دارد و از پیری سلولی جلوگیری می کند و همچنین
 سبب تقویت حافظه می شود.



References

"Structure And Function Of The Skin | Wound Care Education".

CliniMed. Archived from the original on 2019-01-31. Retrieved 2019-01-31.

Alibardi L (2003). "Adaptation to the land: The skin of reptiles in comparison to that of amphibians and endotherm amniotes". J Exp Zoolog B Mol Dev Evol. 298 (1): 12–41. doi:10.1002/jez.b.24. PMID 12949767.

Proksch E, Brandner JM, Jensen JM (2008). "The skin: an indispensable barrier". Exp Dermatol. 17 (12): 1063–1072. doi:10.1111/j.1600-0625.2008.00786.x. PMID 19043850.

Madison KC (2003). "Barrier function of the skin: "la raison d'être" of the epidermis" (PDF). J Invest Dermatol. 121 (2): 231–241.

**doi:10.1046/j.1523-1747.2003.12359.x. PMID 12880413. Archived
(PDF) from the original on 2010-12-04. Retrieved 2009-05-30.**

فصل هفتم قوی کردن استخوان بدن و عذاب

در دوران جوانی استخوان های ما قوی می‌مانند. بعد از 30 سالگی تراکم استخوان‌ها شروع به کم شدن می‌کند. در زنان این فرایند بعد از یائسگی سرعت می‌یابد اما راه هایی برای کم کردن سرعت کاهش تراکم استخوان وجود دارد. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم، استفاده از رژیم غذایی مناسب است که در آن با خوردن غذاهای مناسب تراکم استخوان را در هر سنی تقویت کنیم

کلسیم برای داشتن استخوان های محکم ضروری است. افراد بالغ تا سن 50 سالگی 1000 میلی گرم در روز به کلسیم احتیاج دارند. از سن 51 سالگی، زنان 1200 میلی‌گرم در روز و مردان هم در سن 71 سالگی به این مقدار کلسیم احتیاج پیدا می‌کنند. شیر بهترین منبع کلسیم است. یک فنجان شیر 230 گرمی کم چرب یا پرچرب یا سرشیر دار 300 میلی‌گرم کلسیم دارد

شیر و لبنیات تنها راه دریافت کلسیم نیستند. ساردین‌ها منبع عالی دیگری از کلسیم هستند. استخوان های ریز ساردین‌ها به ساخته شدن استخوان در بدن شما کمک می‌کنند. خوردن حدود 85 گرم تن ماهی ساردین بیشتر از یک فنجان شیر به بدن شما کلسیم می‌رساند

خواص عذاب

۱ افزایش مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن که آنها را با مصرف عناب دریافت می‌کنید سلامت و استحکام استخوان هایتان را تضمین می‌کنید. وقتی پا به سن می‌گذارید مشکلاتی نظیر تحلیل و پوکی استخوان گریبان‌گیر شما می‌شود بنابراین اضافه کردن عناب به رژیم غذایی‌تان می‌تواند این روند را کند کند

برای قوی کردن استخوان های بدن نیاز به مصرف غذاهای حاوی کلسیم - آهن - فسفر و ویتامین دی دارید میوه عناب شامل کلسیم - فسفر و آهن است و هر سه ماده معدنی فوق استخوان های بدن شما را محکمتر می کند



Nammat.com

References

Steele, D. Gentry; Claud A. Bramblett (1988). The Anatomy and Biology of the Human Skeleton. Texas A&M University Press. p. 4. ISBN 978-0-89096-300-5.

Mammal anatomy : an illustrated guide. New York: Marshall Cavendish. 2010. p. 129. ISBN 9780761478829.

"ossein". The Free Dictionary.

Hall, John (2011). Textbook of Medical Physiology (12th ed.). Philadelphia: Elsevier. pp. 957–960. ISBN 978-08089-2400-5.

Schmidt-Nielsen, Knut (1984). Scaling: Why Is Animal Size So Important?. Cambridge: Cambridge University Press. p. 6. ISBN 978-0-521-31987-4.

"CK12-Foundation". flexbooks.ck12.org. Retrieved 28 May 2020.

Deakin 2006, p. 192.

Gdyczynski, C.M.; Manbachi, A.; et al. (2014). "On estimating the directionality distribution in pedicle trabecular bone from micro-CT images". Journal of Physiological Measurements. 35 (12): 2415–2428. Bibcode:2014PhyM...35.2415G. doi:10.1088/0967-3334/35/12/2415. PMID 25391037.

فصل هشتم مشکلات خواب و عذاب

اختلالات خواب گروهی از بیماری ها هستند که توانایی فرد برای خوابیدن به طور منظم را تحت تاثیر قرار می دهند. شیوع این اختلالات، چه به سبب بیماری زمینه ای و چه به سبب اضطراب بیش از حد، در دنیا در حال افزایش است

بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته و در طول روز احساس خستگی شدید کنند. کمبود خواب می تواند اثر منفی بر انرژی، خلق، تمرکز و سلامت عمومی داشته باشد

در برخی موارد، اختلالات خواب می تواند علامت یک مشکل پزشکی یا بیماری روانی دیگر باشد. این مشکلات خواب ممکن است در نهایت با درمان علت زمینه ای از بین بروند

علائم عمومی اختلالات خواب شامل موارد زیر است

مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن

خستگی در طول روز

اشتیاق زیاد به چرت زدن در طول روز

تحریک پذیری یا اضطراب

فقدان تمرکز

افسردگی

حل مشکلات خواب یکی از خواص عنب است. مصرف عصاره‌ی عنب می‌تواند درمان خانگی مناسبی برای کسانی باشد که مشکل بی‌خوابی یا بی‌قراری دارند. خاصیت آرامش‌بخشی که در ترکیبات ارگانیک این میوه‌ی مفید وجود دارد ذهن و بدن را آرام می‌کند و بنابراین اگر شب‌ها راحت به خواب نمی‌روید کمی جوشانده‌ی عنب می‌تواند همان چیزی باشد که برای یک خواب راحت و عمیق به آن احتیاج دارید

خواص عنب

حل مشکلات خواب یکی از خواص عنب است. مصرف عصاره‌ی عنب می‌تواند درمان خانگی مناسبی برای کسانی باشد که مشکل بی‌خوابی یا بی‌قراری دارند. خاصیت آرامش‌بخشی که در ترکیبات ارگانیک این میوه‌ی مفید وجود دارد ذهن و بدن را آرام می‌کند و بنابراین اگر شب‌ها راحت به خواب نمی‌روید کمی جوشانده‌ی عنب می‌تواند همان چیزی باشد که برای یک خواب راحت و عمیق به آن احتیاج دارید.



Nannak.com

References

Hirshkowitz, Max (2004). "Chapter 10, Neuropsychiatric Aspects of Sleep and Sleep Disorders (pp 315-340)" (Google Books preview includes entire chapter 10). In Stuart C. Yudofsky; Robert E. Hales (eds.). Essentials of neuropsychiatry and clinical neurosciences (4 ed.). Arlington, Virginia, USA: American Psychiatric Publishing. ISBN 978-1-58562-005-0. ...insomnia is a symptom. It is neither a disease nor a specific condition. (from p. 322)

APA: [1] "What are sleep disorders?", Retrieved 2019-06-25.

Meltzer, Lisa J.; Johnson, Courtney; Crosette, Jonathan; Ramos, Mark; Mindell, Jodi A. (2010-06-01). "Prevalence of Diagnosed Sleep Disorders in Pediatric Primary Care Practices". Pediatrics. 125 (6): e1410–e1418. doi:10.1542/peds.2009-2725. ISSN 0031-4005. PMC 3089951. PMID 20457689.

Roepke, S. K., & Ancoli-Israel, S. (2010). Sleep disorders in the elderly. The Indian Journal of Medical Research, 131, 302–310.

American Academy of Sleep Medicine (2001). The International Classification of Sleep Disorders, Revised (ICSD-R) (PDF). ISBN 978-0-9657220-1-8. Archived from the original (PDF) on 2011-07-26.

"Idiopathic hypersomnia | Genetic and Rare Diseases Information Center (GARD) – an NCATS Program".

فصل نهم آنتی اکسیدان و عناب

آنتی اکسیدان‌ها مواد بسیار مهمی در حفظ سلامتی بدن به شمار می‌روند و کمبود آنها کند. به همین دلیل شناخت آنها اهمیت ویژه‌ای دارد و به شما به بدن آسیب وارد می‌کند با تامین این مواد سلامتی خود را تضمین کنید

قبل از اینکه به این موضوع بپردازیم باید با مفهوم رادیکال آزاد در بدن آشنا شوید.

همانطور که می‌دانید واکنشهای سلولی زیادی در بدن رخ می‌دهد

در برخی از این واکنشهای سلولی نوع خاصی از مولکولهای حاوی اکسیژن در بدن آزاد می‌شوند که به آنها رادیکالهای آزاد گفته می‌شود

گلبولهای سفید خون از رادیکالهای آزاد برای مقابله با ویروسها و باکتریها در بدن استفاده می‌کنند. اما قسمت بد ماجر این است که این مولکولها می‌توانند آزادانه در بدن حرکت کنند و با مولکولهای دیگر واکنش نشان دهند

در نتیجه این امر فرآیند اکسیداتیو در بدن رخ می‌دهد. این فرآیند آسیبهای زیادی به بدن وارد می‌کند

خواص عناب

فواید آنتی اکسیدان ها در بدن

این مواد فواید زیادی بر بدن دارند. این فواید به شرح زیر هستند

حفظ جوانی و زیبایی پوست

کاهش خطر ابتلا به بیماریهای مزمن از جمله سرطان

افزایش سم زدایی در بدن

تقویت سیستم ایمنی بدن

جلوگیری از بیماریهای قلبی از جمله سکته

جلوگیری از بروز بیماریهای زوال عقل از جمله آلزایمر

خواص عناب

عناّب به دلیل داشتن مقدار زیادی از آنتی اکسیدان‌ها از جمله ویتامین سی، ویتامین آ و ترکیبات ارگانیک مختلف و اسیدها به شیوه‌های مختلفی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند رادیکال‌های آزاد را که عامل بسیاری از امراض و بیماری‌ها هستند خنثی کنند.



Namnak.com

References

Dabelstein W, Reglitzky A, Schütze A, Reders K (2007).

"Automotive Fuels". Ullmann's Encyclopedia of Industrial

Chemistry. doi:10.1002/14356007.a16_719.pub2. ISBN 978-3-527-30673-2.

"Antioxidants: In Depth". NCCIH. June 2010. Archived from the original on 25 August 2018. Retrieved 20 June 2018.

Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud C (2013). "Meta-regression analyses, meta-analyses, and trial sequential analyses of the effects of supplementation with beta-carotene, vitamin A, and vitamin E singly or in different combinations on all-cause mortality: do we have evidence for lack of harm?". PLOS ONE. 8 (9): e74558.

Bibcode:2013PLoSO...874558B. doi:10.1371/journal.pone.0074558. PMC 3765487. PMID 24040282.

Abner EL, Schmitt FA, Mendiando MS, Marcum JL, Kryscio RJ (July 2011). "Vitamin E and all-cause mortality: a meta-analysis". *Current Aging Science*. 4 (2): 158–70. doi:10.2174/1874609811104020158. PMC 4030744. PMID 21235492.

Cortés-Jofré M, Rueda JR, Corsini-Muñoz G, Fonseca-Cortés C, Caraballoso M, Bonfill Cosp X (2012). "Drugs for preventing lung cancer in healthy people". *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 10: CD002141.

