



خوراکی های غنی از چربی

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فصل اول روغن زیتون

فصل دوم ماهی

فصل سوم آووکادو

فصل چهارم آجیل

فصل پنجم روغن نارگیل

فصل ششم ماست یونانی

فصل هفتم سویا

فصل هشتم پنیر

چربی‌ها یکی از مهم‌ترین ترکیبات در رژیم غذایی انسان به شمار می‌آیند. بدن انسان برای انجام فعالیت‌های روزانه خود به مصرف چربی‌ها نیاز دارد. در کنار پروتئین و کربوهیدرات، چربی یکی از سه ماده مغذی در رژیم غذایی است. اغلب در مواد غذایی، چربی‌ها به صورت تری گلیسیریدها مورد استفاده قرار می‌گیرند

مصرف چربی‌ها در رژیم غذایی نیاز به مدیریت و دقت دارد، زیرا تری گلیسیریدهای مختلف تنوع زیادی دارند که هر یک بر سلامت بدن تاثیر متفاوتی دارند. در حالی که تری گلیسیریدها بخش مهمی از رژیم غذایی بیشتر افراد هستند، سطح بالای انواع خاصی از تری گلیسیریدها در جریان خون با آترواسکلروز (تشکیل پلاک در شریان‌ها) مرتبط بوده و گسترش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را در پی دارد. با این حال، احتمال خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی به ترکیب شیمیایی چربی‌های مصرفی در رژیم غذایی بستگی دارد

فردی بالا باشد، اغلب توصیه می‌شود میزان مصرف چربی LDL اگر میزان کلسترول اشباع را تا کمتر از 7٪ کل کالری دریافتی روزانه کاهش دهد. غذاهایی که چربی

اشباع زیادی دارند، شامل موارد زیر هستند

گوشت گاو، بره، گوشت و پوست طیور

انواع محصولات گوشتی فرآوری شده

محصولات لبنی پر چرب، مانند خامه، بستنی، شیر کامل، شیر با 2٪ چربی، پنیرهای

با 4٪ چربی

کره، شیر، چربی گوشت

روغن‌های گرمسیری مانند نخل، مغز نخل، روغن نارگیل

محصولات چرب فرآوری شده مانند کوکی‌ها، شیرینی‌ها و دیگر مواردی از این دست

رسوبات چربی جمع آوری شده در بافت چربی می‌توانند برای محافظت اندام‌های درونی بدن در برابر عوامل محیطی موثر باشند و لایه‌های چربی زیر پوست (به نام چربی زیر جلدی) نیز می‌توانند به حفظ دمای بدن کمک کنند.

فصل اول روغن زیتون



روغن زیتون به سلطان روغن های گیاهی معروف است و قدمت آن به هزاران هزار سال می رسد ، از روغن زیتون علاوه بر پخت و پز، در تهیه مواد آرایشی و بهداشتی، صابون، صنایع دارویی ، سوخت برای چراغ های قدیمی استفاده می کنند. مصرف یک قاشق روغن زیتون در روز از بروز بسیاری از مشکلات جسمی جلوگیری می کند

خواص جادویی روغن زیتون بر سلامتی

روغن زیتون از ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری می کند

خوراکی های غنی از چربی

6

نوعی آنتی اکسیدان در روغن زیتون وجود دارد که سلول های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می کند

مصرف 2 قاشق غذاخوری روزانه به مدت 1 هفته سبب کاهش چشمگیر کلسترول و افزایش آنتی اکسیدان های خون می شود

روغن زیتون تنها روغنی است که معده می تواند بسیار خوب آن را تحمل کند. روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب محافظت می کند

روغن همچنین از تشکیل سنگ های صفراوی جلوگیری می کند. روغن زیتون به دلیل داشتن انواع اسیدهای چرب اشباع نشده کلسترول خون را کاهش می دهد و از لخته شدن خون جلوگیری کند

مصرف روغن زیتون میزان قند خون و انسولین را متعادل می کند

خوردن روغن زیتون قبل از غذا از بروز زخم معده جلوگیری می کند

مصرف روزانه یک یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون به همراه لیمو یا قهوه از بروز یبوست به خصوص در روده های آسیب دیده جلوگیری می کند

درمان افسردگی: بر اساس یک تحقیق انجام شده در دانشگاه پاریس روغن زیتون که دارای چربی های غیر اشباع می باشد می تواند خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد
روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی اسید اولئیک می باشد که این اسید خطر ابتلا به
برخی سرطان ها را کاهش می دهد

چربی های موجود در روغن زیتون از بدن در برابر بیماری دیابت نوع دوم، محافظت
می کنند و افراد مبتلا به بیماری دیابت نوع دوم، با مصرف این روغن می توانند از
پیشرفت بیماری جلوگیری کنند

متخصصان تغذیه معتقدند که مصرف روغن زیتون برای کاهش وزن بسیار موثر
است. خوردن روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون می تواند به کاهش وزن
کمک کند، این اثرات به علت قدرت جاذب اسید چرب موجود در روغن زیتون یعنی
اولئیک اسید باشد که باعث کاهش اشتها در افراد می شود
اما توجه داشته باشید که مصرف زیاد روغن زیتون به هیچ وجه توصیه نمی شود
زیرا خوردن بیش از یک قاشق روغن زیتون در روز علاوه بر اینکه کالری مصرفی
را افزایش می دهد می تواند منجر به اسهال شود

تأثیر روغن زیتون بر تقویت مو

روغن زیتون خواص فوق العاده ای برای مو دارد و امروزه از آن در ساخت بسیاری از شامپوها، روغن های حمام، لوسیون ها، صابون ها، روغن های ماساژ و روغن های ناخن و حتی برای درمان بیماری های ناخن از روغن زیتون استفاده می شود همچنین می توان از روغن زیتون برای تقویت ریشه مو استفاده نمود و برای این کار این روغن جادویی را در سر بریزید و مالش دهید

درمان شوره سر: 2 تا 3 قاشق غذاخوری روغن زیتون را با آب یک لیموترش را ترکیب کنید و بر روی پوست سر ماساژ دهید، اجازه دهید که 20 دقیقه بر روی مو بماند و سپس با شامپو بشویید

نرم کننده موهای سر: روغن زیتون حاوی مقادیر بالای ویتامین های آ، ای و آنتی اکسیدان می باشد که باعث می شود که موها نرم و شفاف شوند



روغن زیتون: اصلی ترین چربی سالم است و پژوهش های بلند مدت نشان می دهد که مصرف مداوم آن منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و دیابت می شود.

References

Gray, Sarah (2015). "Cooking with extra virgin olive oil".
ACNEM Journal. 34 (2): 8–12. S2CID 132454216.

De Alzaa, F.; Guillaume, C.; Ravetti, L. (June 2018).
"Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different
Commercial Oils during Heating" (PDF). Acta Scientific
Nutritional Health. 2 (6): 2–11.

"United States Department of Agriculture: "Grading
Manual for Olive Oil and Olive-Pomace Oil"". Retrieved
June 25, 2013.

Davidson, s.v. Olives

"International Olive Council". Archived from the original on October 26, 2018. Retrieved October 5, 2011.

Thomas F. Scanlon (2005). "The Dispersion of Pederasty and the Athletic Revolution in sixth-century BC Greece", in Same-Sex Desire and Love in Greco-Roman Antiquity and in the Classical Tradition of the West, ed. B.C. Verstraete and V. Provençal, Harrington Park Press

Nigel M. Kennell, "Most Necessary for the Bodies of Men: Olive Oil and its By-products in the Later Greek Gymnasium" in Mark Joyal (ed.), In Altum: Seventy-Five Years of Classical Studies in Newfoundland, 2001; pp. 119–133



ماهی یکی از سالمترین مواد غذایی روی کره‌ی زمین است. این ماده‌ی غذایی سرشار از مواد مغذی مهم، مانند پروتئین و ویتامین د

بوده و از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ هم هست، که برای سلامت بدن و تقویت مغز فوق‌العاده مهم هستند

ماهی سرشار از مواد غذایی مهم است

همه‌ی انواع ماهی برای سلامت انسان مفید هستند. ماهی‌ها سرشار از مواد مغذی فراوانی هستند که بیشتر مردم به مقدار کافی از آنها استفاده نمی‌کنند. مواد مغذی‌ای همچون پروتئین با کیفیت بالا، ید، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در ماهی وجود دارند

با این حال، برخی از ماهی‌ها از بقیه بهتر هستند؛ انواع ماهی‌های چرب، به‌عنوان سالم‌ترین نوع ماهی مطرح شده‌اند. به همین دلیل ماهی‌های چرب، مانند سالمون، قزل‌آلا، ساردین، تُن و خالی‌مخالی حاوی چربی فراوانی هستند. ویتامین D محلول در چربی ماده‌ای مغذی است که بیشتر مردم در معرض کمبود آن هستند. این ویتامین مانند هورمون استروئیدی در بدن عمل می‌کند

ماهی چرب مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارد. این اسیدهای چرب برای عملکرد مطلوب بدن و مغز بسیار حیاتی هستند و ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را تا حد زیادی کاهش می‌دهند. برای تأمین امگا ۳، خوردن ماهی حداقل یک یا دو بار در هفته توصیه می‌شود

ماهی خطر ابتلا به حمله‌ی قلبی و سکته‌های مغزی را کاهش می‌دهد
حمله قلبی و سکته مغزی شایع‌ترین علت مرگ زودرس در دنیا هستند. اما نگران نباشید یکی از بهترین غذاهایی که می‌توانید برای سلامت قلب بخورید، ماهی است

جای تعجب نیست که مطالعات فراوانی نشان می‌دهند افرادی که به‌طور مرتب ماهی می‌خورند، کمتر در معرض خطر حمله‌های قلبی، سکته‌های مغزی و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی هستند

اسیدهای چرب امگا ۳ برای رشد و نمو بدن بسیار ضروری هستند. چون در سلول‌های در حال رشد مغز و چشم جمع می‌شود. به همین دلیل، اغلب توصیه می‌شود مادران باردار و شیرده به مقدار کافی اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کنند

اما در مورد بعضی ماهی‌هایی که مقدار زیادی جیوه دارند باید احتیاط شود، زیرا به‌طرز عجیبی با مشکلات رشد مغز در ارتباط هستند. برای همین به زنانی که در دوره‌ی بارداری هستند توصیه می‌شود ماهی‌های که کمتر در چرخه‌ی غذایی هستند، مثل سالمون، ساردین و قزل‌آلا را، آن هم تا ۳۴۰ گرم در هفته مصرف کنند

زنان باردار نیز باید از ماهی‌های خام و نپخته مثل سوشی اجتناب کنند، زیرا ممکن است حاوی میکروارگانیسم‌هایی باشند که به جنین آسیب وارد کنند

ماهی می‌تواند ماده خاکستری در مغز را افزایش دهد و از زوال عقل در اثر کهولت سن جلوگیری کند

یکی از عواقب پیری، فرسوده شدن عملکرد مغز است که به صورت کاهش عقل در رابطه با سن معرفی شده است. این موضوع در بسیاری موارد طبیعی است، اما پس از آن نیز بیماری‌های جدی عصبی مانند بیماری آلزایمر به وجود می‌آیند

جالب توجه اینکه بسیاری از مطالعات حاکی از آن هستند، افرادی که بیشتر ماهی می‌خورند، میزان کمتری زوال عقل دارند. این مکانیسم ممکن است با مادهی خاکستری در مغز مرتبط باشد. مادهی خاکستری بافت عملکردی مهم در مغز، شامل نورون‌هایی است که اطلاعات را پردازش، خاطرات را ذخیره و در کل انسان را تبدیل به این چیزی می‌کنند که هست

ماهی به پیشگیری و درمان افسردگی کمک و شما را شادتر می‌کند
افسردگی اختلال روانی جدی و بسیار شایعی است.

افسردگی با احساس ناخوشی، غم، کاهش انرژی، از دست دادن علاقه به زندگی و فعالیت‌های روزمره توصیف می‌شود. اگرچه به اندازه‌ی بیماری قلبی یا چاقی از آن صحبت نشده، اما در حال حاضر یکی از بزرگ‌ترین مشکلات حوزه‌ی سلامتی در دنیاست

بهبود کیفیت خواب، یکی دیگر از خواص ماهی است. اختلالات خواب به‌طور چشمگیری در سراسر دنیا شایع شده است. دلایل مختلفی مانند افزایش انتشار نور آبی هم ممکن برای این اختلال وجود دارند، اما برخی محققان معتقدند کمبود ویتامین د است در این زمینه نقش داشته باشد



ماهی: همیشه از نسل های مختلف شنیده ایم که ماهی غذای مغز است و آنهم به خاطر وجود اسیدهای چرب امگا ۳ در این ماده غذایی. مغز برای سالم ماندن نیاز به مصرف این چربی ها دارد. دستورالعمل های جدید غذایی توصیه به مصرف ۸ اونس در هفته اسیدهای چرب امگا ۳ می کند و آن هم برای مبارزه با التهاب و بیماری های مزمن.

Reference

Goldman, K.J. (1997). "Regulation of body temperature in the white shark, *Carcharodon carcharias*". *Journal of Comparative Physiology. B Biochemical Systemic and Environmental Physiology*. 167 (6): 423–429.

doi:10.1007/s003600050092. S2CID 28082417. Archived from the original on 6 April 2012. Retrieved 12 October 2011.

Carey, F.G.; Lawson, K.D. (February 1973). "Temperature regulation in free-swimming bluefin tuna". *Comparative Biochemistry and Physiology A*. 44 (2): 375–392.

doi:10.1016/0300-9629(73)90490-8. PMID 4145757.

Weinmann, S.R.; Black, A.N.; Richter, M. L.; Itzkowitz, M; Burger, R.M (February 2017). "Territorial vocalization in sympatric damselfish: acoustic characteristics and

intruder discrimination". *Bioacoustics*. 27 (1): 87–102.

doi:10.1080/09524622.2017.1286263. S2CID 89625932.

Bertucci, F.; Ruppé, L.; Wassenbergh, S.V.; Compère, P.;

Parmentier, E. (29 October 2014). "New Insights into the

Role of the Pharyngeal Jaw Apparatus in the Sound-

Producing Mechanism of *Haemulon Flavolineatum*

(*Haemulidae*)". *Journal of Experimental Biology*. 217 (21):

3862–3869. doi:10.1242/jeb.109025. PMID 25355850.



آووکادو، میوه ای به شکل گلابی و با پوستی به رنگ سبز بسیار تیره یا حتی سیاه و هسته ای نسبتاً بزرگ است که پیش بینی می شود نزدیک به 10 هزار سال قبل از میلاد در مکزیک رشد می کرده است. میوه آووکادو طی 15 سال گذشته به یک میوه محبوب، به ویژه در آمریکا، تبدیل شده است.

در حال حاضر در بیشتر رستون های زنجیره ای، این میوه به صورت سالاد یا دسر و با ادویه های گوناگون سرو می شود. آووکادو یکی از میوه های بسیار مفید است که خاستگاه آن مناطق گرمسیری است و در کشور ما تولید نمی شود

آووکادو میوه ای کرم دار، روغنی و پر ویتامین بوده که در آب و هوای گرم رشد می کند. در میوه آووکادو که به گلابی تمساح و همچنین میوه کره ای معروف است، 20 نوع از انواع ویتامین ها و مواد معدنی از قبیل پتاسیم، که به کنترل فشارخون کمک می کند، لوتئین که برای چشم ها خوب است و اسید فولیک که برای بازسازی سلولی و طی دوره بارداری لازم است، وجود دارد

آووکادو مانند روغن زیتون سرشار از اسید اولئیک است. این ماده یکی از بزرگ ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان محسوب می شود

آووکادو حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند و باعث سلامت سیستم عصبی می شوند

آنتی اکسیدان «گلوتاتین» موجود در این میوه به کبد در تصفیه خون بسیار کمک می کند

وجود سطح بالای فولات در این میوه می تواند خطر سکته قلبی در افراد مستعد را

کاهش دهد

آوکادو منبع فوق العاده ی لوتئین است. این کاروتنوئید مانند یک آنتی اکسیدان عمل

می کند و از ابتلا به بیماری های مربوط به چشم پیشگیری به عمل می

آورد. کاروتنوئید لوتئین موجود در آوکادو، در برابر ماکولار دژنراسیون (از بین رفتن

لکه زرد) و آب مروارید از چشم محافظت می کند

فیبر موجود در آوکادو سبب احساس سیری طولانی مدت می شود و اسیدهای چرب

موجود در آن، مرکز سیری در مغز را فعال می کنند و همین روشی است طبیعی برای

کاهش وزن و لاغری. شواهدی وجود دارد که آوکادو یک غذای مفید برای کاهش

وزن است

شما می توانید برای شاداب شدن پوست صورت و گردنانتان هم از ماسک طبیعی

آوکادو استفاده کنید. اگر پوستتان خشک است، آوکادو را با یک قاشق چای خوری

عسل مخلوط کنید و آن را به مدت 15 دقیقه روی پوستتان بگذارید و بعد با آب ولرم

آن را بشویید.

اگر هم پوستتان معمولی یا چرب است باید برای تهیه ماسک آووکادو آن را با 1 قاشق چای خوری آبلیمو مخلوط کنید



آووکادو: منجر به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود. محققان مکزیکی در سال ۲۰۱۴ اعلام کردند که مصرف منظم آووکادو علائم سندرم متابولیک را کاهش داده، قند خون را کنترل می کند و منجر به کاهش سطح کلسترول تام و تری گلیسیرید می شود.

References

"Persea americana Mill., The Plant List, Version 1". Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden.

2010.

Morton JF (1987). Avocado; In: Fruits of Warm Climates.

Center for New Crops and Plant Products, Department of Horticulture and Landscape Architecture, Purdue

University, West Lafayette, IN. pp. 91–102. ISBN 978-0-

9610184-1-2.

"What's in a name?". University of California. Retrieved 27

March 2016.

Chen, H; Morrell, PL; Ashworth, V; de la Cruz, M; Clegg,

MT (2008). "Tracing the Geographic Origins of Major

Avocado Cultivars". Journal of Heredity. 100 (1): 56–65.

doi:10.1093/jhered/esn068. PMID 18779226.

Storey, W. B. (1973). "What kind of fruit is the avocado?".

California Avocado Society 1973–74 Yearbook. 57: 70–71.



یکی از تنقلاتی که در ایام عید بسیار مصرف می‌شود آجیل است. در دید و بازدیدهای هر روزه، حتما مقدار قابل توجهی آجیل هم نوش جان می‌کنید. اما خوب است نکاتی در مورد آجیل و فواید آن هم بدانید

مصرف آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. در حقیقت مصرف گردو، بادام و سایر مغزها باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و از آنجا که شرایط نگهداری و حمل این مواد به محل کار یا

مدرسه نیز بسیار راحت است، می‌توان به عنوان میان‌وعده‌ای مغذی نیز از آنها استفاده کرد

آجیل، حافظ سلامت قلب

البته بسته به نوع آجیل، این موضوع فرق می‌کند؛ محققان بر این عقیده‌اند که بیشتر انواع آجیل دارای مواد زیر هستند که موادی مفید برای سلامت قلب می‌باشند

چربی غیراشباع: هنوز دلیل اصلی این مطلب مشخص نشده اما معلوم شده است که چربی مفید موجود در آجیل سطح کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهد

اسیدهای چرب امگا3: بسیاری از آجیل‌ها دارای میزان خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 هستند. امگا3 از انواع مفید اسیدهای چرب است که به سلامت قلب کمک می‌کند. این اسیدهای چرب در مواد دیگری مانند گوشت بسیاری از ماهی‌ها نیز یافت می‌شوند ولی آجیل یکی از بهترین منابع گیاهی آن است

فیبر: همه انواع آجیل، میزان زیادی فیبر دارند که باعث کاهش میزان کلسترول می‌شود. همچنین موجب حس سیری در فرد شده و باعث می‌شود که کمتر غذا بخورد. مصرف فیبر در پیشگیری از دیابت نیز موثر است

آجیل شامل مقدار بسیار زیادی چربی است (حدود 80 درصد آجیل را چربی تشکیل می‌دهد) و با وجود این که بیشتر این میزان چربی برای سلامتی مفید است اما باز هم مقدار زیادی کالری دارد. به این دلیل است که باید آجیل را در حد اعتدال مصرف کنیم. در حقیقت بهتر است آجیل را جایگزین بخشی از موادی بکنید که چربی اشباع دارند مانند گوشت قرمز، تخم مرغ و محصولات لبنی



آجیل: آجیل ایده آل ترین میان وعده از سوی طبیعت است و سرشار از ویتامین ای و اسیدهای چرب آمینه، به همراه اسیدهای چرب غیر اشباع. خوردن مصرف منظم گردو خطر ابتلا به دیابت را ۵۰ درصد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را ۳۰ درصد کاهش می دهد. ضمن این که خوراکی موثری در کمک به جلوگیری از بروز سکته مغزی است.

References

Kephart, Horace (1916). The Book of Camping and Woodcraft. p. 196.

Harper, Laura; Mudd, Tony; Whitfield, Paul (2002). Rough guide to New Zealand. Rough Guides. p. 1023. ISBN 1-85828-896-7 – via Google Books.

"World Wide Words: Gorp". World Wide Words. Retrieved 2010-04-05.

Olver, Lynne. "The Food Timeline-history notes: muffins to yogurt". The Food Timeline. Retrieved 2010-01-31.

Nilipour, Leila (September 5, 2014). "How to Survive a Mehmoonni Party in Iran". Vice Magazine.



خواص نارگیل

چندی پیش، نارگیل ها به عنوان یک ماده غذایی بسته بندی شده کلسترول، انسداد شریان، شهرت بدی داشتند که به بیماری های قلبی کمک می کرد. امروز، با این حال، نارگیل به عنوان یک غذای معجزه آسای جدید بازگردد

نارگیل بسیار مغذی، سرشار از فیبر و مملو از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است. از خلاقیت های آشپزی گرفته تا معجون های زیبایی جادویی، نارگیل ها مشت خوبی دارند

نارگیل های تازه پوسته ای سبز دارند و زمانی که پوست سبز گرفته شد، پوسته ای سفید زیر آن وجود دارد. این نارگیل ها، نارگیل آسیایی هستند. همچنین نارگیل های بالغ با موهای قهوه ای وجود دارد

آب نارگیل همچنین از نظر مواد مغذی و فیبر بسیار غنی است. مواد مغذی موجود در تفاله نارگیل و آب نارگیل به مغز کمک کرده و مغذی هستند، سیستم ایمنی بدن را تحریک می کنند و به سلامت آن کمک می کنند و در تصفیه بدن و رفع مشکلات تورم روده ای بسیار مفید است، فشار خون و کلسترول را کاهش می دهد، به لطف محتوای خوب اسیدهای چرب، قلب را در برابر بیماری های قلبی عروقی محافظت می کند روغن نارگیل در برخی از چربی های اشباع شده زیاد است. این چربی ها در مقایسه با بیشتر چربی های رژیم تأثیرات متفاوتی در بدن دارند اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل می توانند بدن شما را به سوزاندن چربی تشویق کنند و انرژی سریع بدن و مغز شما را تأمین می کنند.

آنها همچنین کلسترول

(خوب) را در خون شما افزایش می دهند، که ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند

نارگیل یک مرطوب کننده عالی برای پوست مستعد آکنه است

برخلاف تصور عمومی، یکی از فواید نارگیل کمک به مبارزه با آکنه است. بسیاری از افراد به اشتباه معتقدند که خوردن غذایی با محتوای چربی بالا منجر به مشکلات پوستی می شود

کمک به کاهش وزن

گرچه روغن نارگیل چربی اشباع شده است، اما بر خلاف چربی اشباع شده با کالری بالا، آغشته به کلسترول و با زنجیره طولانی نیست. این ماده غنی از یک اسید چرب با زنجیره متوسط است که می تواند به تقویت متابولیسم و به کاهش چربی کمک کند

بیماری آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل است. معمولاً افراد مسن را درگیر می کند. این شرایط توانایی مغز شما را در استفاده از گلوکز برای انرژی کاهش می دهد. محققان پیشنهاد کرده اند که کتون ها می توانند یک منبع انرژی جایگزین برای این سلول های مغزی سوء عملکرد فراهم کنند تا علائم بیماری آلزایمر را کاهش دهند.



روغن نارگیل: نوعی اصلی از چربی های اشباع شده به نام اسید لوریک در روغن نارگیل وجود دارد که دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتری است ضمن این که به عنوان منبع انرژی مفید شناخته می شود.

References

Royal Botanic Gardens, Kew. Cocos. World Checklist of Selected Plant Families.

J. Pearsall, ed. (1999). "Coconut". Concise Oxford Dictionary (10th ed.). Oxford: Clarendon Press. ISBN 0-19-860287-1.

Michaels, Axel. (2006) [2004]. Hinduism : past and present. Orient Longman. ISBN 81-250-2776-9. OCLC 398164072.

Dalgado, Sebastião (1982). Glossário luso-asiático. 1. p. 291. ISBN 9783871184796. Archived from the original on June 2, 2016.

"coco | Origin and meaning of coco by Online Etymology Dictionary". www.etymonline.com. Retrieved May 3, 2020.

"coconut | Origin and meaning of coconut by Online Etymology Dictionary". www.etymonline.com. Retrieved May 3, 2020.

Losada, Fernando Díez. (2004). La tribuna del idioma. Editorial Tecnologica de CR. p. 481 Archived April 21, 2016, at the Wayback Machine. ISBN 978-9977-66-161-2. (in Spanish)



ماست یونانی با دیگر ماست ها متفاوت است چرا که این ماست طی فرآیند تحت فشار آبش از بین می رود. آب پنیر مایعی است که حاوی لاکتوز است، قند طبیعی که در شیر پیدا می شود. ماست یونانی یک محصول لبنی محبوب است

فیبر بالا

فایده عمده این نوع ماست محتوای فیبری بالای آن است. علاوه بر آن مصرف این ماست بهترین روش برای کنترل مشکلات گوارشی است. محتوای فیبری به طور معمول می تواند به تسهیل سیستم گوارشی درون بدن کمک کند.

این فایده ماست یونانی مانند فواید جو و عدس است که حاوی فیبر بالایی است

ماست یونانی برای تسهیل گوارش

ماست به ظرفیت تسهیل سیستم گوارشی اش مشهور است. علاوه بر آن، ماست یونانی می تواند باعث حرکات بهتر گوارشی در روده ها شود. ضمن اینکه این نوع ماست می تواند عملکرد روده را حین جذب و گذراندن آن بهبود بخشد

خواص ماست یونانی برای سلامتی

ماست یونانی برای کنترل وزن

با توجه به محتوای فیبری و تسهیل سیستم گوارشی، ماست یونانی برای کنترل وزن بدن مفید است. علاوه بر آن، این بسیار معمولی است که ماست یونانی را به عنوان یکی از اجزای رژیم غذایی قرار دهند برای آنهایی که می خواهند وزن خود را کنترل کنند.

با مصرف مکرر این ماست، می توانید به اجتناب از افزایش وزن مانند جذب انواع چربی ها، کمک کنید. این فواید دقیقا مانند فواید پروتئین نخود فرنگی است که با کاهش وزن می تواند وزن شما را کنترل کند

چربی کم ماست یونانی

این ماست، مانند بسیاری از ماست های دیگر چربی کمی دارد. علاوه بر آن، هر قدر از این ماست مصرف کنید هیچگاه به چاقی مبتلا نمی شوید. هرچند احتمال اسهال وجود دارد اگر از این ماست بسیار بیا استفاده کنید.

از این رو توصیه می شود تا این ماست را به میزان مناسبی طی روز مصرف کنید. همچنین از جایگزینی این ماست به عنوان وعده غذایی اصلی طی روز پرهیز کنید

ماست یونانی برای کمک به باکتری های خوب

ماست یونانی حاوی مواد پروبیوتیک است که به عنوان باکتری خوب در معده شناخته می شود.

علاوه بر آن این نوع از ماست می تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارشی و جذب کمک کند. ماست یونانی تعادل هورمون های گوارشی را کنترل می کند که به گوارش بهتر به خصوص در داخل روده، می انجامد.

این خاصیت دقیقا مانند ویژگی میوه کواس است که باعث تقویت باکتری های گوارشی می شود

ماست یونانی برای بهبود سطح سوخت و ساز

ماست یونانی همچنین یکی از انتخاب های خوب جهت بهبود سطح سوخت و ساز بدن است.

این ماست به بهینه سازی تولید انرژی از غذای جذب شده کمک می کند. علاوه بر آن، ماست یونانی تبدیل غذا به انرژی را به وسیله افزایش سطح اکسیژن، افزایش می دهد. این فرآیند به داشتن وزن سالم کمک خواهد کرد از آنجا که این ماست منجر به اجتناب از جذب چربی در بدن می شود.

این خاصیت ماست یونانی دقیقا مانند ویژگی فلفل های سرانو است که می تواند سطح سوخت و ساز بدن را بهبود دهد

احساس سیری

ماست یونانی یک روش غیر منتظره است که می تواند احساس سیری و اشباع به معده بدهد. علاوه بر این، ماست یونانی همواره به عنوان میان وعده یا جایگزین صبحانه استفاده می شود. گرچه این اقدام می تواند برای

ماست یونانی منبع ید است

ماست یونانی حاوی ید است و در حقیقت منبع خوبی از ید محسوب می شود. این عنصر یک ماده مهم است که می تواند هورمون تیروئید را تحریک کند که یک کاهش وزن بهتر را ارتقا می دهد. این همان راهی است که ماست یونانی می تواند به اجتناب از افزایش وزن کمک کند

ماست یونانی برای کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع 2

ماست یونانی ممکن است ریسک ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهد، شرایطی که فرآیند قند بدن را تحت تاثیر قرار می دهد

محققین خوردن ماست بیشتر را با کاهش ریسک دیابت نوع 2 مرتبط می دانند

ز



ماست یونانی: در برابر ابتلا به دیابت نوع دو، سرطان و بیماری های قلبی محافظت ایجاد می کند و یک منبع خوب چربی های مفید بخصوص برای گیاه خواران است.

References

"YOGURT | meaning in the Cambridge English Dictionary". dictionary.cambridge.org. Retrieved 17 February 2020.

"Yogurt: from Part 131 – Milk and Cream. Subpart B – Requirements for Specific Standardized Milk and Cream, Sec. 131.200". Code of Federal Regulations, Title 21, US Food and Drug Administration. 1 April 2016.

Lee YK, et al. (2012). "Probiotic Regulation in Asian Countries". In Lahtinen S, et al. (eds.). Lactic Acid Bacteria: Microbiological and Functional Aspects (Fourth ed.). Boca Raton: CRC Press. p. 712. ISBN 9780824753320.

**Chandan RC, Kilara A (22 December 2010). Dairy
Ingredients for Food Processing. John Wiley & Sons. pp.
1-. ISBN 978-0-470-95912-1.**

**Clark M. "Creamy Homemade Yogurt Recipe". NYT
Cooking. Retrieved 19 March 2017.**

**"Yogurt". Collins English Dictionary – Complete &
Unabridged 10th Edition. HarperCollins. 2012. Retrieved 21
March 2017.**

**"The sequence of the lactobacillus genome in yogurt
unveiled". 16 June 2006. Retrieved 16 January 2012.**



سویا از دانه های خوراکی و بخشی از خانواده نخود است که امروزه از محصولات اصلی جهان محسوب میشود. سویا همچنین به شکل روغن، شیر، توفو و پروتئین تبدیل میشود و دو نوع عمده از سویا کشت میشود که زرد و سیاه هستند؛ آنها همچنین در چین و ژاپن به عنوان ادامام نیز شناخته میشوند

ویتامین ها و مواد معدنی

سویا منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی مختلفی هستند که عبارتند از سویا غنی از مولیبدنوم، یک عنصر اساسی است که در دانه ها و حبوبات یافت میشود

ویتامین K1

شکل ویتامین کا

موجود در حبوبات به نام فیلوکوینون شناخته شده است و نقش مهمی در جلوگیری از لخته شدن خون ایفا میکند

فولات

فولات همچنین به عنوان ویتامین

B9

شناخته شده است و دارای عملکرد های مختلفی در بدن می باشد و نقش آن در طول بارداری بسیار مهم است

مس سویا

مصرف غذای که حاوی مس است اغلب در جمعیت های کمی اختلاف می افتد، اما کمبود آن ممکن است بر سلامت قلب تاثیر بگذارد

سویا مرطوب کننده پوست

یک پوست سالم باید هیدراته شود و مرطوب بماند. سویا به عنوان یک مرطوب کننده برای پوست های ترکیبی استفاده میشود و همچنین به پوست برای خلاص شدن از خشکی و پوسته پوسته شدن کمک میکند. اگر پوست چرب دارید، میتوانید از سویا برای حذف روغن بیش از حد پوست خود استفاده کنید

ضد پیری

سویا همچنین میتواند نشانه های قابل رویت از پیری، مانند تغییر رنگ پوست، چین و چروک، لکه های تیره و خطوط را کاهش دهد. همانطور که سن بالا میرود، بدن استروژن از دست میدهد که یک هورمون حیاتی برای حفظ الاستیک پوست است

سویا برای تقویت ناخن ها

اگر ناخن های شکننده دارید، سویا میتواند بهترین گزینه برای شما باشد. به مدت 6 ماه آن را در برنامه روتین روزانه خود بگنجانید این کار به تقویت ناخن ها کمک میکند و همچنین باعث درخشش آنها میشود.

سویا همچنین برای مرطوب کردن ناخن ها و درمان فونت های قارچی ناخن مفید است برای این کار کافی است تا ناخن های خود را در سس سویا بخیسانید و بعد از مدتی شاهد خلاص شدن از قارچ ها باشید



سویا: منبع خوبی از پروتئین و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند جایگزین گوشت باشد. سویا همچنین غنی از فیبر و ایزوفلاون؛ نوعی استروژن گیاهی است.

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 genus Glycine, domestication and uses of soybeans". Economic Botany. 35 (3): 272–88. doi:10.1007/BF02859119. ISSN 0013-0001. S2CID 21509807.

**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.**



لبنیات یکی از گروه های اصلی هرم راهنمای غذایی است که شامل شیر، ماست، پنیر دوغ، کشک و بستنی می شود و مصرف روزانه 2 تا 4 واحد از این گروه برای همه افراد توصیه شده است.

مصرف پنیر بر روی بدن تأثیرات بسزایی دارد. یکی از خوردنی ها و لبنیات ها پنیر میباشد که از شیر بدست می آید و در تمام دنیا در حال مصرف است.

پنیرهای انواع مختلفی دارند و پنیر با رطوبت کم، پنیر با رطوبت متوسط پنیر با رطوبت زیاد و پنیر با رطوبت خیلی زیاد سردسته اصلی پنیرها هستند.

از پنیر در اکثر موارد در صبحانه استفاده میشود و خیلی ها آن را مخصوص صبحانه میدانند

لبنیات یکی از گروه های اصلی هرم راهنمای غذایی است که شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی می شود. مصرف روزانه 2 تا 4 واحد از این گروه برای همه افراد توصیه شده است

بهتر است در برنامه غذایی خود برای به دست آوردن همه مواد مورد نیاز بدن از گروه های غذایی متنوع استفاده کنید. به طور مثال برای تامین کلسیم مورد نیاز خود فقط به مصرف شیر اکتفا نکرده بلکه سعی کنید از 2 تا 3 ماده غذایی در این گروه استفاده کنید

ارزش غذایی پنیر

پنیر به عنوان جزیی از گروه لبنیات، منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر است. مصرف 30 گرم پنیر (معادل یک قوطی کبریت)

در حدود 8 گرم پروتئین و 200 میلی گرم کلسیم به بدن می رساند. در حالی که 150 تا 200 گرم شیر (معادل یک لیوان شیر) چنین میزان کلسیمی را به بدن می رساند. تحقیقات نشان داده است که پنیر می تواند دندان ها را در مقابل پوسیدگی محافظت کند. پنیر و به طور کلی لبنیات، منبع خوب کلسیم، فسفر و پروتئین است و مانع از اسیدی شدن حفره دهانی پس از صرف غذا می شود.

همچنین کلسیم، فسفر و پروتئین از مینای دندان محافظت می کنند. پس از صرف محصولات لبنی، میزان کلسیم و فسفر بزاق افزایش می یابد. همچنین حدس زده می شود که پنیر خاصیت ضد میکروبی در حفره دهان دارد.



پنیر: پنیرهای کم نمک و مصرف مداوم آنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و افزایش سطح کلسترول ال دی ال را کاهش می دهد. پنیرهای کهنه منبع خوبی از پروبیوتیک ها هستند و هضم غذا را راحت تر می کنند. پنیر سرشار از فسفر، پروتئین و کلسیم است و به حفظ وزن سالم نیز کمک می کند.

References

Fankhauser, David B. (2007). "Fankhauser's Cheese Page". Archived from the original on September 25, 2007.

Retrieved September 23, 2007.

Jones, G. Stephen (January 29, 2013). "Conversation with a Cheesemonger". The Reluctant Gourmet.

Johnson, M.E. (2017). "A 100-Year Review: Cheese production and quality". *Journal of Dairy Science*. 100 (12): 9952–9965. doi:10.3168/jds.2017-12979. ISSN 0022-0302. PMID 29153182.

Simpson, D. P. (1979). *Cassell's Latin Dictionary* (5th ed.). London: Cassell Ltd. p. 883. ISBN 978-0-304-52257-6.

"cheese". *Online Etymology Dictionary*.

"The History Of Cheese: From An Ancient Nomad's Horseback To Today's Luxury Cheese Cart". The Nibble. Lifestyle Direct, Inc. Retrieved October 8, 2009.

Silanikove, Nissim; Leitner, Gabriel; Merin, Uzi (2015).

"The Interrelationships between Lactose Intolerance and the Modern Dairy Industry: Global Perspectives in Evolutional and Historical Backgrounds". Nutrients. 7 (9): 7312–7331. doi:10.3390/nu7095340. PMC 4586535. PMID 26404364.