

خاصیت تخم بلدرچین برای بدن

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

تخم بلدرچین و بینایی

تخم بلدرچین و متعادل کردن کلسترول

تخم بلدرچین و تحریک رشد

تخم بلدرچین و کاهش فشار خون

تخم بلدرچین و پاکسازی بدن

تخم بلدرچین و پیشگیری از بیماری مزمن

تخم بلدرچین و افزایش انرژی

تخم بلدرچین و تسکین آلرژی

تخم بلدرچین و افزایش متابولیسم بدن

تخم بلدرچین یک بمب ویتامین واقعی : در گذشته تغذیه و نوع خوراک برای انسان ها چندان اهمیت نداشته و بیشتر با هدف سیر شدن انسان ها از مواد مختلف تغذیه می نمودند. با پیشرفت دانش بشری و افزایش سطح آگاهی عمومی انسان ها ، برخی از خوراک ها جای خود را با غذاهای جدید عوض کرده و برخی نیز وارد سبد غذایی ما شده اند

تخم بلدرچین با وجود اختلاف اندازه فاحشی که با تخم مرغ دارد ولی در مقایسه فواید و خواص ، بسیار سرتر از تخم مرغ بوده ، به طوری که این تخم سرشار از ویتامین ها ، مواد معدنی ، آنتی اکسیدان ها ، مواد مغذی و غیره می باشد. تخم بلدرچین در بین عام مردم با نام بمب ویتامین شناخته شده است.

بسیاری از مادران امروزه در سبد غذایی کودک خود تخم بلدرچین را گنجانده اند و افراد بسیاری هستند که در هفته چند باری تخم بلدرچین مصرف می کنند.

در نظر داشته باشید خواص تخم بلدرچین در مقاله با تخم مرغ حدود 5 برابر بیشتر بوده و این برتری باعث میشود تا مصرف کنندگان رضایت کاملی از تخم بلدرچین داشته باشند

تخم این پرنده کوچک در مقایسه با تخم مرغ شش برابر ویتامین آ، هفت برابر آهن و پنج برابر فسفر دارد و غنی از کلسیم است

تخم بلدرچین همانند جثه خود بلدرچین بسیار کوچک بوده، به طور تقریبی اندازه آن یک پنجم تخم مرغ میباشد.

پوسته تخم این پرنده به صورت خالدار بوده و رنگ آن غالباً قهوه‌ای تیره متمایل به آبی است ولی گاهی به رنگ تا سبز و سفید نیز متغیر میباشد

تخم بلدرچین و بینایی

برای سلامت کلی چشم‌ها، مصرف غذاهای سرشار از ویتامین آ

نسبت به مکمل‌ها بیشتر توصیه می‌شود.

خشکی چشم یک بیماری پیشرونده چشم است که با شب‌کوری در فرد آغاز می‌شود. در صورت

تداوم کمبود ویتامین آ

مجاری اشک چشم‌ها می‌توانند خشک شوند و در نهایت، قرنیه چشم نرم شده

و به کوری غیر قابل بازگشت منجر می‌شود.

به همین منظور مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین آ بسیار حائز اهمیت است و زمانی که از

منابع حاوی ویتامین آ

سخن به میان می‌آید، همه‌ی توجه‌ها به سمت سبزیجاتی مانند هویج

معطوف می‌شود. اما با قاطعیت می‌توان گفت ویتامین آ موجود در گوشت و تخم بلدرچین با

ویتامین آ موجود در هویج برابری می‌کند

مقادیر بسیار خوبی از ویتامین آ

در تخم بلدرچین یافت می شود. این موضوع بدین معنی است که استفاده کردن از آن می تواند از بیماری و سلامت چشم شما محافظت کند.

فعالیت آنتی اکسیدانی این ویتامین به کاهش دژنراسیون ماکولا کمک می کند و از توسعه آب مروارید پیشگیری می نماید. همین امر باعث می شود دید بهتری داشته باشید



بهبود بینایی:

مقادیر بسیار خوبی از ویتامین آ در تخم بلدرچین یافت می شود. این موضوع بدین معنی است که استفاده کردن از آن می تواند از بیماری و سلامت چشم شما محافظت کند. فعالیت آنٹی اکسیدانی این ویتامین به کاهش توسعه آب مروارید کمک می نماید.



2

References

Carlson, Neil R. (2013). "6". Physiology of Behaviour (11th ed.). Upper Saddle River, New Jersey, USA: Pearson Education Inc. pp. 187–189. ISBN 978-0-205-23939-9.

Margaret, Livingstone (2008). Vision and art : the biology of seeing. Hubel, David H. New York: Abrams. ISBN 978-0-8109-9554-3. OCLC 192082768.

Brainard, George C.; Beacham, Sabrina; Sanford, Britt E.; Hanifin, John P.; Streletz, Leopold; Sliney, David (March 1, 1999). "Near ultraviolet radiation elicits visual evoked potentials in children". Clinical Neurophysiology. 110 (3): 379–383. doi:10.1016/S1388-2457(98)00022-4. ISSN 1388-2457. PMID 10363758. S2CID 8509975.

Finger, Stanley (1994). Origins of neuroscience: a history of explorations into brain function. Oxford [Oxfordshire]: Oxford

University Press. pp. 67–69. ISBN 978-0-19-506503-9. OCLC 27151391.

Swenson Rivka (2010). "Optics, Gender, and the Eighteenth-Century Gaze: Looking at Eliza Haywood's Anti-Pamela". *The Eighteenth Century: Theory and Interpretation*. 51 (1–2): 27–43. doi:10.1353/ecy.2010.0006. S2CID 145149737.

تخم بلدرچین و متعادل کردن کلسترول

بدن شما برای عملکرد درست نیاز به مقدار کمی کلسترول دارد. اما ممکن است که ما بیش از حد نیاز خود، چربی اشباع و کلسترول در رژیم غذایی خودمان داشته باشیم که باعث ایجاد پلاک در عروق می شود که منجر به بیماری قلبی می شود. اگر کلسترول اچ دی ال را بالا ببرید کمک می کند تا بدن شما کلسترول بدال دی ال را از خون پاک کند. به گفته متخصصان تغذیه، حدود 60 درصد از چربی که در تخم بلدرچین وجود دارد، شامل کلسترول مفید یعنی اچ دی ال است

با خوردن اصولی تخم بلدرچین سطح کلسترول خون در بدن تنظیم می شود که در مسدود نشدن رگ های خونی توسط پلاک ها، بسیار موثر است و مانع سکتته های قلبی می شود



متعادل کردن کلسترول:

اسیدهای چرب مفیدی در تخم بلدرچین یافت می شود. به همین خاطر بیشتر افراد می توانند از آن برای سلامت قلب خود استفاده کنند. کلسترول اچ دی ال یکی از انواع کلسترول خوب است که بدن ما برای مبارزه با کلسترول بد خون به آن نیاز دارد



3

References

"Cholesterol, 57-88-5". PubChem, National Library of Medicine, US National Institutes of Health. 9 November 2019. Retrieved 14 November 2019.

"Safety (MSDS) data for cholesterol". Archived from the original on 12 July 2007. Retrieved 20 October 2007.

Cholesterol at the US National Library of Medicine Medical Subject Headings (MeSH)

Hanukoglu I (December 1992). "Steroidogenic enzymes: structure, function, and role in regulation of steroid hormone biosynthesis". *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*. 43 (8): 779–804. doi:10.1016/0960-0760(92)90307-5. PMID 22217824. S2CID 112729.

Razin S, Tully JG (May 1970). "Cholesterol requirement of mycoplasmas". *Journal of Bacteriology*. 102 (2): 306–10.
doi:10.1128/JB.102.2.306-310.1970. PMC 247552. PMID 4911537.

تخم بلدرچین و تحریک رشد

اعضای بدن کودک هنگام تولد با اعضای بدن فرد بالغ تناسب ندارد. این بدین معنی است که همگام با رشد اعضای مختلف بدن کودک، نسبت آن اعضا با یکدیگر نیز تغییر می‌کند. اعضای بدن در یک زمان به رشد نهایی خود نمی‌رسند، ولی در حدود 16 تا 17 سالگی این رشد به حد نهایی خود می‌رسد.

در رشد اندام بیرونی در درجه اول جمجمه سپس شانه‌ها و سینه، پشت، شکم و سر انجام دست‌ها و پاها به حد نهایی رشدشان می‌رسند. در رشد اندام درونی می‌توان به رشد دستگاه تنفس، دستگاه گردش خون و دستگاه گوارش اشاره کرد

درست مانند تخم مرغ، تخم بلدرچین نیز یک منبع غنی پروتئین در رژیم غذایی است که برای بسیاری از فرایندهای بدن ما لازم است.

پروتئین‌ها به اجزای تشکیل دهنده شان شکسته می‌شوند و در بدن دوباره برای ساخت سلول‌ها، بافت‌ها، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و رگ‌های خونی استفاده می‌شوند.

پروتئین‌های موجود در تخم بلدرچین به رشد و نمو طبیعی و سلامت بدن کمک می‌کنند



تحریک رشد:

درست همانند تخم مرغ معمولی، تخم بلدرچین نیز می تواند پروتئین خوبی برای شما فراهم آورد. پروتئین برای فرآیندهای بی شماری از بدن لازم است. این ماده به اجزای تشکیل دهنده تجزیه می شود و می تواند برای ساخت سلول ها، بافت ها، عضلات، استخوان و رگ های خونی جدید مورد استفاده قرار گیرد.



4

References

Ranabir S, Reetu K (January 2011). "Stress and hormones".
Indian Journal of Endocrinology and Metabolism. 15 (1): 18–22.

doi:10.4103/2230-8210.77573. PMC 3079864. PMID 21584161.

Greenwood FC, Landon J (April 1966). "Growth hormone
secretion in response to stress in man". Nature. 210 (5035): 540–
1. doi:10.1038/210540a0. PMID 5960526. S2CID 1829264.

Powers M (2005). "Performance-Enhancing Drugs". In Leaver-
Dunn D, Hougum J, Harrelson GL (eds.). Principles of
Pharmacology for Athletic Trainers. Slack Incorporated. pp. 331–
332. ISBN 978-1-55642-594-3.

Daniels ME (1992). "Lilly's Humatrope Experience". Nature
Biotechnology. 10 (7): 812. doi:10.1038/nbt0792-812a. S2CID
46453790.

Saugy M, Robinson N, Saudan C, Baume N, Avois L, Mangin P (July 2006). "Human growth hormone doping in sport". British Journal of Sports Medicine. 40 Suppl 1: i35–9.

doi:10.1136/bjism.2006.027573. PMC 2657499. PMID 16799101.

"GH1 growth hormone 1 (Homo sapiens) - Gene". National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine.

تخم بلدرچین و کاهش فشار خون

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود

فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد

فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند. در بیماران جوان‌تر در مردان شایع‌تر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می‌یابد
برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می‌کنند از جمله

سن بالای 60 سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد

چاقی و اضافه وزن

سیگار کشیدن

مصرف الکل

رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

فشار خون بالا یکی از بیماری های خطرناک است که فقط با پرهیز های غذایی قابل کنترل است

با خوردن اصولی تخم بلدرچین فشار خون بدن قابل تنظیم است چون به میزان قابل توجهی در

تخم بلدرچین پتاسیم وجو دارد

کمک به سم زدایی بدن

تخم بلدرچین سرشار از آنتی اکسیدان است و می تواند تمامی سموم را از بدن ما دفع کند و مانع

آسیب رساندن رادیکال های آزاد به بدن می شود



کاهش فشار خون:

مواد معدنی ضروری در تخم بلدرچین یافت می شود. یکی از این مواد پتاسیم است. اگرچه اثر محافظتی از قلب و عروق در تخم بلدرچین هنوز تحت مطالعه است اما حضور پتاسیم می تواند توانایی آن برای کاهش فشار خون را افزایش دهد. مقدار پتاسیم موجود در تخم بلدرچین بیشتر از تخم مرغ معمولی است.



5

References

- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (January 2017).
"Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19.1 million participants". The Lancet. 389 (10064): 37–55.
doi:10.1016/S0140-6736(16)31919-5. PMC 5220163. PMID 27863813.
- Booth J (November 1977). "A short history of blood pressure measurement". Proceedings of the Royal Society of Medicine. 70 (11): 793–9. doi:10.1177/003591577707001112. PMC 1543468. PMID 341169.
- Grim CE, Grim CM (March 2016). "Auscultatory BP: still the gold standard". Journal of the American Society of Hypertension. 10 (3): 191–3. doi:10.1016/j.jash.2016.01.004. PMID 26839183.

O'Brien E (January 2001). "Blood pressure measurement is changing!". *Heart*. 85 (1): 3–5. doi:10.1136/heart.85.1.3. PMC 1729570. PMID 11119446.

Ogedegbe G, Pickering T (November 2010). "Principles and techniques of blood pressure measurement". *Cardiology Clinics*. 28 (4): 571–86. doi:10.1016/j.ccl.2010.07.006. PMC 3639494. PMID 20937442.

تخم بلدرچین و پاکسازی بدن

تولید آلاینده ها و سموم متعدد یکی از چالش های دنیای صنعتی است، موادی که روزانه انسان و سایر موجودات زنده را مورد هدف قرار داده است. تصفیه سموم ناشی از آلودگی های صنعتی، هوا و مسمویت با فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک نیازمند شناسایی تازه ترین راههای مقابله در این زمینه است

بطور کلی سموم موجود در بدن به دو گروه عمده تقسیم می شوند.

بخش بزرگی از این سموم مثل مواد به جا مانده از سموم گیاهی و آفت کش ها، فلزات سنگین ناشی از آلودگی هوا، انواع دخانیات و آلودگی های صنعتی از خارج وارد بدن انسان می شوند. دسته دوم نظیر سمومی که از تجزیه مواد غذایی و داروها در بدن تولید می شوند، نیز حاصل تجزیه مواد در بدن هستند

قطعا مصرف سیگار یکی از راه هایی است که بدن را مورد هجوم مواد سمی قرار می دهد اما راه های دیگری نیز وجود دارد که به راحتی می تواند مواد سمی را وارد بدن کند. هوایی که تنفس می کنیم و غذایی که می خوریم، نوشیدنی ها و داروها نیز می توانند از راه های ورود مواد سمی به بدن باشند

پاکسازی بدن:

سم زدایی از بدن بسیار مهم است به خصوص در دنیایی که با مواد سمی، آلاینده ها و فلزات سنگین پر شده است. مطالعات نشان داده اند افزودن این تخم به رژیم غذایی می تواند سموم را از جریان خون حذف کند و اندازه سنگ مثانه و سنگ کلیه را کاهش دهد.



References

Schrager, TF (October 4, 2006). "What is Toxicology". Archived from the original on March 10, 2007.

Mercatelli, Daniele; Bortolotti, Massimo; Giorgi, Federico M. (2020). "Transcriptional network inference and master regulator analysis of the response to ribosome-inactivating proteins in leukemia cells". *Toxicology*. 441: 152531.

doi:10.1016/j.tox.2020.152531. ISSN 0300-483X. PMID 32593706.

Hodgson, Ernest (2010). *A Textbook of Modern Toxicology*. John Wiley and Sons. p. 10. ISBN 978-0-470-46206-5.

Levey, Martin (1966). *Medieval Arabic Toxicology: The Book on Poisons of ibn Wahshiyya and its Relation to Early Native American and Greek Texts*.

Bhat, Sathyanarayana; Udupa, Kumaraswamy (1 August 2013).

"Taxonomical outlines of bio-diversity of Karnataka in a 14th century Kannada toxicology text Khagendra Mani Darpana".

Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. 3 (8): 668–672.

doi:10.1016/S2221-1691(13)60134-3. PMC 3703563. PMID

23905027.

"Biography of Mathieu Joseph Bonaventure Orfila (1787–1853)".

U.S. National Library of Medicine.

تخم بلدرچین و پیشگیری از بیماری مزمن

بیماری مزمن باید یک یا چند مشخصه زیر را داشته باشد

- دائم باشد
- باعث ناتوانی شود
- تغییرات غیرقابل برگشت باشد
- عالج ناپذیر یا صعب العالج
- طولانی مدت بیش از 3 ماه
- نیاز به برنامه های بازتوانی و مراقبت های طولانی مدت داشته باشد

مهمترین بیماریهای جسمی مزمن

- سرطان
- بیماریهای قلبی و عروقی
- بیماریهای گوارشی زخمهای گوارشی ، کولیت روده ، گاستریت معده
- اختلالات تیروئیدی
- اختلالات ریوی
- آسم و آلرژی
- تالاسمی
- (ایدز) سندرم نقص ایمنی اکتسابی
- دیابت
- صرع

پیشگیری از بیماری های مزمن:

آنتی اکسیدان ها اجزای مهم و ضروری برای سلامت انسان ها هستند زیرا بدن به طور مداوم با رادیکال های آزاد مبارزه می کند. رادیکال های آزاد باعث ایجاد بیماری مزمن و سرطان می شوند. تخم بلدرچین سطح خوبی از ویتامین آ و د دارد و می تواند رادیکال های آزاد را خنثی کند و از سلامت بدن محافظت نماید.



7

References

Bernell S, Howard SW (2016-08-02). "Use Your Words Carefully: What Is a Chronic Disease?". *Frontiers in Public Health*. 4: 159.

doi:10.3389/fpubh.2016.00159. PMC 4969287. PMID 27532034.

Jaeger J, Borod JC, Peselow E (September 1996). "Facial expression of positive and negative emotions in patients with unipolar depression". *Journal of Affective Disorders*. 11 (1): 43–

50. doi:10.1097/00006416-199609000-00014. PMC 2944927. PMID 2944927.

Dennis M, Scott CK (December 2007). "Managing addiction as a chronic condition". *Addiction Science & Clinical Practice*. 4 (1):

45–55. doi:10.1151/ascp074145. PMC 2797101. PMID 18292710.

"WHO | Noncommunicable diseases country profiles 2011".

WHO. Retrieved 2020-09-11.

"Noncommunicable diseases. Fact sheet". World Health Organization. January 2015. Retrieved April 5, 2016.

"Chronic Diseases in America". Center for Disease Control. 1999. Retrieved 10 August 2020.

تخم بلدرچین و افزایش انرژی

بعضی روزها ممکن است با احساس خستگی و نیاز به انرژی بیشتر برای ادامه فعالیت های خود در طول روز مواجه شوید. مکمل های مختلفی در بازار وجود دارند که تحقق این هدف را نوید می دهند، اما گاهی اوقات نتایج دلخواه کسب نمی شوند. این در شرایطی است که برای افزایش سطوح انرژی خود می توانید استفاده از برخی محرک های طبیعی را نیز مد نظر قرار دهید

دلایل بی انرژی بودن می تواند گسترده باشد

از کم خوابی و سبک زندگی نامناسب تا تغذیه بد و بلد نبودن روش های حل تعارض و تنش در محل کار

قبل از اینکه توضیح دهیم چطور می توانید انرژی خود را مدیریت کنید، بیایید نگاهی سریع به مفهوم مدیریت زمان بیندازیم

کربوهیدرات های ساده

پاستا، نان سفید، کلوچه، شیرینی و بیسکویت جزو کربوهیدرات های ساده هستند. غذاهایی که سرشار از قند یا آرد سفید تصفیه شده است، فیبر ندارد، بنابراین قند موجود در آنها به سرعت وارد جریان خون شده و انرژی شما را چند برابر می کند،

اما این افزایش انرژی پایدار نیست و زمانی که سطح قند خون به حالت اولیه خود بازگشت، احساس ضعف و گرسنگی می‌کنید

نوشیدنی‌های شیرین شامل نوشابه‌های انرژی‌زا، نوشابه‌های معمولی و بعضی آب میوه‌ها می‌شود. انرژی شما ممکن است بلافاصله پس از مصرف این نوع نوشیدنی‌ها افزایش پیدا کند، اما این افزایش انرژی، دوام چندانی نخواهد داشت.

بعضی از این نوشیدنی‌ها حاوی کافئین است؛ بنابراین اگر فردی بیش از حد از آن‌ها استفاده کند، خواب با کیفیت شبانه را تجربه نخواهد کرد و روز بعد نیز احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کند



افزایش سطح انرژی:

لیست بلند بالایی از مواد معدنی و ریز مغذی ها که در تخم بلدرچین یافت می شود باعث شده است که این ماده برای افزایش سطح انرژی بسیار مفید باشد.



8

References

Schmidt-Rohr K (2015). "Why Combustions Are Always Exothermic, Yielding About 418 kJ per Mole of O₂". J. Chem. Educ. 92 (12): 2094–2099. Bibcode:2015JChEd..92.2094S. doi:10.1021/acs.jchemed.5b00333.

Youdim, Adrienne. "Carbohydrates, Proteins, and Fats". Merck Manual: Consumer Version. Merck & Co., Inc. Retrieved 13 December 2019.

Littledyke, Michael; Ross, Keith; Lakin, Liz (2000). "Energy and fuels". Science Knowledge and the Environment: A Guide for Students and Teachers in Primary Education (1st ed.). London: David Fulton. pp. 78–95. ISBN 1-85346-625-5.

"Schedule 7: Nutrition labelling". Legislation.gov.uk. The National Archives. 1 July 1996. Retrieved 13 December 2019.

Bijal Trivedi (15 July 2009). "The calorie delusion: Why food labels are wrong". New Scientist.

Annabel Merrill; Bernice Watt (1973). Energy Values of Food ... basis and derivation (PDF). United States Department of Agriculture. Archived (PDF) from the original on 22 November 2016.

"Nutrition labelling (until 2014)". EUR-Lex. Publications Office of the European Union. 24 September 1990. Retrieved 13 December 2019.

تخم بلدرچین و تسکین آلرژی

آلرژی یا حساسیت یک پاسخ سیستم ایمنی بدن به یک ماده خارجی است که به طور معمول برای بدن شما مضر نیست. به این مواد خارجی آلرژن گفته می شود.

آلرژن ها می توانند شامل غذاهای خاص، داروها، گرده و یا موی حیوانات خانگی باشند. وظیفه سیستم ایمنی بدن حفظ سلامت و مبارزه با عوامل بیماری زا است.

سیستم ایمنی بدن این کار را با حمله به هر چیزی که فکر می کند می تواند بدن را در معرض خطر قرار دهد انجام می دهد. بسته به نوع حساسیت، این پاسخ ممکن است باعث التهاب، عطسه یا علائم دیگر شود.

علائمی که به دلیل حساسیت تجربه می کنید نتیجه چندین عامل است که شامل حساسیت شدید است. اگر قبل از پاسخ آلرژیک پیش بینی شده، دارویی مصرف کنید، ممکن است برخی از علائم ادامه یابد

آلرژی غذایی

آلرژی غذایی می تواند باعث تورم، کهیر، حالت تهوع، خستگی و موارد دیگر شود. ممکن است مدت زمانی طول بکشد که یک شخص متوجه شود که آلرژی غذایی دارد

آلرژی فصلی

علائم آن شامل آبریزش بینی و تورم چشم هستند. بیشتر اوقات، شما می‌توانید با استفاده از درمان‌های بدون نسخه، این علائم را در خانه مدیریت کنید. در صورت عدم کنترل علائم به پزشکتان مراجعه کنید

آلرژی شدید

آلرژی شدید می‌تواند باعث شوک آنافیلاکسی شود. این یک وضعیت اضطراری خطرناک برای زندگی است که می‌تواند منجر به مشکلات تنفسی، احساس سبکی سر و از دست دادن هوشیاری شود. اگر بعد از تماس با آلرژن احتمالی این علائم را داشتید، سریعاً به پزشکتان مراجعه کنید

تسکین آلرژی:

تخم بلدرچین به طور طبیعی پروتئین بالایی دارد که به عنوان

آنتی آلرژیک (ضدحساسیت) در بدن عمل می کند. به همین

خاطر افرادی که از احتقان بینی، التهاب یا سایر نشانه های

آلرژی رنج می برند می توانند از این تخم بهره مند شوند.



9

References

Allergy overview. Asthma and Allergy Foundation of America.
<https://www.aafa.org/allergies.aspx>. Accessed July 28, 2020.

Allergic reactions. American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/allergic-reactions>. Accessed July 28, 2020.

Seidman MD, et al. Clinical practice guideline: Allergic rhinitis. *Otolaryngology — Head and Neck Surgery*. 2015;152:S1.

Allergies. American College of Allergy, Asthma & Immunology.
<https://acaai.org/allergies>. Accessed July 28, 2020.

Allergies and hay fever. American Academy of Otolaryngology — Head and Neck Surgery. <https://www.entnet.org/node/1347>. Accessed July 28, 2020.

Anaphylaxis. American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies/anaphylaxis>. Accessed July 28, 2020.

Types of allergies. Asthma and Allergy Foundation of America. <https://www.aafa.org/types-of-allergies/>. Accessed July 28, 2020.

تخم بلدرچین و افزایش متابولیسم بدن

سوخت و ساز بدن یا متابولیسم فرایندی بیوشیمیایی است که در بدن هر موجود زنده‌ای برای ادامه‌ی حیات رخ می‌دهد. بالا یا پایین رفتن نرخ متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن روی کاهش یا افزایش وزن اثر مستقیم دارد.

بنابراین برای کنترل وزن و حفظ بافت عضلانی باید بتوانید افزایش سوخت و ساز بدن (متابولیسم بدن) و کاهش آن را به‌خوبی کنترل کنید.

اما گاهی افزایش وزن بدن می‌تواند ناشی از وجود مشکلاتی مانند کم‌کاری غده تیروئید باشد. وزن بدن نتیجه‌ی تفاضل فرایند کاتابولیسم از آنابولیسم است. میزان انرژی آزاد شده در بدن منهای میزان انرژی‌ای که بدن مورد استفاده قرار می‌دهد.

انرژی اضافی در بافت‌های چربی یا گلیکوژن در عضلات و کبد ذخیره می‌شود. گلیکوژن منبع اصلی گلوکز در بدن است.

یک گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می‌کند. در مقابل یک گرم کربوهیدرات یا یک گرم پروتئین تنها ۴ کالری انرژی تولید می‌کند

هر چند در اغلب مواقع اضافه وزن در نتیجه‌ی ذخیره‌ی انرژی اضافی در بافت چربی ایجاد می‌شود اما گاهی اوقات مشکلات هورمونی و سایر شرایط پزشکی هم می‌تواند باعث اثر روی متابولیسم شود.

اگر فردی اضافه وزن شدیدی داشته باشد بهتر است برای بررسی شرایط بدنی خود به پزشک مراجعه کند



افزایش متابولیسم:

محدوده ویتامین ب_{۱۲} دای که در تخم بلدرچین یافت می شود می تواند فعالیت متابولیکی را در طول بدن افزایش دهد. این عملکردها در برگیرنده فعالیت های هورمونی و آنزیمی است. به همین خاطر تخم بلدرچین می تواند فرآیندهای بدن و عملکرد اندام را بهبود ببخشد.



10

References

Friedrich C (1998). Physiology and genetics of sulfur-oxidizing bacteria. Adv Microb Physiol. Advances in Microbial Physiology. 39. pp. 235–89. doi:10.1016/S0065-2911(08)60018-1. ISBN 978-0-12-027739-1. PMID 9328649.

Pace NR (January 2001). "The universal nature of biochemistry". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 98 (3): 805–8. Bibcode:2001PNAS...98..805P. doi:10.1073/pnas.98.3.805. PMC 33372. PMID 11158550.

Smith E, Morowitz HJ (September 2004). "Universality in intermediary metabolism". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 101 (36): 13168–73. Bibcode:2004PNAS..10113168S. doi:10.1073/pnas.0404922101. PMC 516543. PMID 15340153.

Ebenhöh O, Heinrich R (January 2001). "Evolutionary optimization of metabolic pathways. Theoretical reconstruction of the stoichiometry of ATP and NADH producing systems". Bulletin of Mathematical Biology. 63 (1): 21–55.

doi:10.1006/bulm.2000.0197. PMID 11146883. S2CID 44260374.

