

# ۶ ماده غذایی برای سم زدایی از بدن

هدف اصلی سم زدایی بدن، تحریک کبد برای بیرون راندن سموم، بهبود گردش خون و تأمین مواد مغذی ضروری برای سلامتی کلی است که خوردن مواد غذایی هم نقش موثری در آن دارند



اصطلاح «سم» به آلاینده‌ها، مواد شیمیایی مصنوعی، فلزات سنگین و غذاهای فرآوری شده اشاره دارد که می‌توانند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارند. «سم زدایی» نیز به معنای پیروی از یک رژیم غذایی برای حذف سموم از بدن است. هرچند بدن به‌طور طبیعی از طریق کبد و کلیه می‌تواند این مواد مضر را از بین ببرد، اما در این میان غذاهایی وجود دارند که فرایند سم زدایی را تسریع و به پاک‌سازی کلی بدن کمک می‌کنند. رژیم غذایی سم زدایی که با عنوان رژیم «دیتاکس» شناخته می‌شود، به یک مداخله غذایی کوتاه‌مدت برای حذف سموم از بدن اشاره دارد. به گزارش «خبر آنلاین»، برخی از رژیم‌های سم زدایی از چای، مکمل‌ها و پاک‌کننده‌ها برای کمک به فرایند سم زدایی استفاده می‌کنند. هدف اصلی سم زدایی تحریک کبد برای بیرون راندن سموم از بدن، بهبود گردش خون و تأمین مواد مغذی ضروری برای سلامتی کلی است. به گفته متخصصان تغذیه، خوردن این ۶ ماده غذایی سم زدایی می‌تواند به بدن کمک کند تا به‌طور طبیعی از شر سموم خلاص شود و عملکرد مطلوبی داشته باشد:

**۱. مرکبات** مصرف مرکبات توانایی سم زدایی بدن را ارتقا می‌دهد. میوه‌های مرکباتی سرشار از ویتامین C هستند؛ این ویتامین یک ریزمغذی حیاتی است که فرایندهای سم زدایی طبیعی بدن را تقویت می‌کند. ویتامین C برای تولید گلوکاتینون، ترکیبی که به مسیرهای سم زدایی کبد کمک

می‌کند، ضروری است. مرکبات همچنین حاوی مقادیر زیادی آب هستند که به آب رسانی بدن و دفع مواد زاید کمک می‌کنند. **۲. زردچوبه** ادویه زردچوبه، یکی دیگر از مواد غذایی با خاصیت سم زدایی بالاست. کورکومین، یک ترکیب فعال در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی و آنتی

## پزشکی

## ۴ شایعه قدیمی و فراگیر درباره سرماخور دگی

۱. آنتی بیوتیک‌ها سرماخور دگی را در مان می‌کنند! دکتر دارون گرش، از اعضای «هیئت مدیره آکادمی پزشکان خانواده آمریکا» می‌گوید: «آنتی بیوتیک‌ها با کشتن باکتری‌ها یا کاهش رشد آن عمل می‌کنند و می‌توانند عفونت‌های باکتریایی مانند پرونشیت، گلودرد استرپتوکوکی و عفونت گوش را درمان کنند. سرماخور دگی ناشی از عفونت ویروسی است و این داروها نمی‌توانند عفونت‌های ویروسی را درمان کنند. استفاده نادرست از این داروها باعث مقاومت خطرناک آنتی بیوتیکی می‌شود.»

۲. ویتامین C از سرماخور دگی جلوگیری می‌کند! کاترین لینگ، استادیار دانشکده پرستاری دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور، می‌گوید: «شواهدی درباره تأثیر ویتامین C بر جلوگیری از سرماخور دگی موجود نیست. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ممکن است این ویتامین مدت سرماخور دگی را برای برخی افراد کمی کوتاه کند، اما افرادی که بیماری کلیوی دارند و خانم‌های باردار، نباید دوزهای زیادی از ویتامین C مصرف کنند.»

۳. بیرون رفتن با موهای خیس باعث سرماخور دگی می‌شود! دکتر گرش می‌گوید: «در حالی که بیرون رفتن با



موهای خیس ممکن است به شما احساس سرما بدهد، اما باعث سرماخور دگی یا بیماری دیگری نمی‌شود. این دسته از بیماری‌ها توسط ویروس‌ها و باکتری‌ها ایجاد می‌شوند و معمولاً زمانی که شما در تماس نزدیک با فرد دیگری هستید که بیمار است، قابل انتقال هستند.»

۴. دوره سرماخور دگی باید طی شود و کار زیادی برای پیشگیری از آن نمی‌توان کرد! این درست نیست. گرش می‌گوید: «در طول ماه‌های زمستان، رعایت اقدامات احتیاطی در برابر سرماخور دگی و سایر بیماری‌ها مهم‌تر از همیشه است.»

به گفته او، بهترین راه‌های پیشگیری از سرماخور دگی عبارت‌اند از: شستن مکرر دست‌ها با صابون، هیدراته ماندن، خوردن غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب کافی و دوری از بیمارانی که به عفونت‌های ویروسی مبتلا شده‌اند، اگرچه واکنشی برای سرماخور دگی وجود ندارد، اما واکنش‌های دیگر می‌توانند به پیشگیری از عفونت‌های تنفسی که علائمی شبیه سرماخور دگی دارند، کمک کنند؛ از قبیل واکنش‌های آنفلوآنزا، واکنش‌های کووید و برای افرادی که واجد شرایط هستند، واکنش‌های RSV (ویروس سنسیشیال تنفسی)

اکسیدانی قوی است و به محافظت از کبد که ارگان حیاتی بدن برای حذف سموم است، کمک می‌کند. کورکومین همچنین می‌تواند تولید گلوکاتینون را تحریک کند؛ آنتی اکسیدانی که بدن برای تقویت فرایند سم زدایی از آن استفاده می‌کند.

**۳. پیاز و سیر** مواد غذایی مانند پیاز و سیر که گوگرد بالایی دارند نیز می‌توانند به سم زدایی طبیعی بدن کمک کنند. خوردن غذاهای غنی از گوگرد ممکن است سطح گلوکاتینون بدن را افزایش دهد. گلوکاتینون آنتی اکسیدانی است که در فرایند سم زدایی طبیعی بدن نقش دارد و به بدن کمک می‌کند تا از شر سموم خلاص شود. علاوه بر این، سیر و پیاز حاوی آلکین هستند و به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند.

**۴. آجیل** آجیل سرشار از مواد مغذی است و فرایند سم زدایی طبیعی را تقویت می‌کند. یکی از این مواد مغذی، فایبر است که به هضم کمک می‌کند و باعث دفع سموم از طریق دستگاه گوارش می‌شود. آجیل همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین

E است که به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر در بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، آجیل حاوی چربی‌های سالم ضروری و اسیدهای آمینه، به ویژه آرژنین، گلوکاتینون و متیونین است که به ارتقای سلامت کبد کمک می‌کنند.

**۵. کلم بروکلی** سبزیجات چلیپایی (مانند کلم بروکلی، جوانه‌های کلم بروکلی، کلم، آروگولا و تره‌جبه)، به سم زدایی طبیعی کمک می‌کنند؛ زیرا سرشار از سولفورافان و ایندول-۳-کاربینول و همچنین فیبر و سایر آنتی اکسیدان‌ها هستند که در مراحل مختلف سم زدایی نقش قابل توجهی دارند. به‌طور مثال، آنتی اکسیدان‌های موجود در کلم بروکلی از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند و فیبر به حرکت مواد زاید از طریق سیستم گوارش کمک می‌کند.

**۶. آب** مصرف آب کافی در فرایند سم زدایی مهم است و به بدن کمک می‌کند تا سریع‌تر از شر سموم خلاص شود. بدن ما به آب کافی برای حل کردن سموم در آب نیاز دارد تا بتوانند راحت‌تر آن‌ها را از طریق ادرار و مدفوع دفع کند.

## بیشتر بدانیم

## تکنیک‌هایی برای پاک‌سازی مثانه

مثانه یکی از حساس‌ترین اندام‌های بدن است و می‌تواند به‌هر گونه ویروس یا باکتری به سرعت واکنش نشان دهد. برای مراقبت از سلامت مثانه باید حداقل هر دو ماه یک بار، برای سم زدایی این عضو بدن اقدام شود. مشکلات مثانه از جمله عفونت، بی اختیاری ادرار و بیش فعالی مثانه، سلامت شما را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال بهترین گزینه‌ها برای پاک‌سازی مثانه شامل موارد زیر است:



**نوشیدن آب کرفس** این نوشیدنی یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود مشکلات مثانه است. کرفس حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین ث، آنتی اکسیدان‌ها و فیبر است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و قادر به مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌هاست. آب کرفس یک دیورتیک و پاک‌کننده سموم است و هنگامی که آن را با معده خالی می‌نوشید، سبب تقویت دیواره‌های مثانه، کاهش التهاب و کاهش میزان رسوب کلسیم می‌شود.

**مصرف آب بیشتر** مصرف آب برای حفظ یک سیستم ادراری سالم و بدون عفونت ضروری است. این مایع حیاتی، برای خروج ادرار کافی و کنترل التهاب موثر است و از بروز بیماری‌هایی مانند سیستیت یا عفونت مثانه پیشگیری می‌کند. با این حال از این

نکته غافل نشوید که نوشیدن بیش از حد آب باعث افزایش کار مثانه می‌شود و عملکرد آن را به‌خطری اندازد.

**مصرف هندوانه** مصرف هندوانه برای چند بار در هفته باعث پاک‌سازی مثانه از سموم ذخیره شده می‌شود. محتوای بالای آب و آنتی اکسیدان‌های موجود در هندوانه منجر به دفع مایعات و ترکیبات اضافی می‌شود.

**مصرف پتاسیم قبل از وعده غذایی** نوشیدنی‌های غنی از پتاسیم می‌تواند آثار محافظتی روی مثانه و کلیه داشته باشد. با مصرف این گونه نوشیدنی‌ها قبل از وعده‌های غذایی، فرایند هضم بهبود می‌یابد و حذف سموم سریع‌تر می‌شود.

به گزارش «ایسنا»، بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، برای داشتن یک دوره پاک‌سازی خوب با روش‌های ذکر شده بهتر است مصرف برخی مواد غذایی را حداقل به مدت ۲ تا ۳ روز از برنامه غذایی حذف کنید. از آن جایی که این مواد غذایی باعث احتباس آب در بدن می‌شود، بهتر است مصرف آن‌ها را تا حد امکان کاهش دهید. این مواد غذایی شامل نمک، قهوه، محصولات لبنی، قند، نوشیدنی‌های شیرین، گوشت قرمز و مواد غذایی فرآوری شده است.

## بیشتر بدانیم

## کدام سیب کمترین قند را دارد؟

سیب‌های سبز، مانند گرینی اسمیت، ترش‌تر هستند و معمولاً قند کمتری نسبت به سایر انواع سیب دارند. سیب گرینی اسمیت حدود ۹.۶ گرم شکر در هر ۱۰۰ گرم دارد. این مقدار برای سیب فوجی حدود ۱۲ گرم است. شکر موجود در سیب برای شما بد نیست. حتی می‌تواند به شما در مبارزه با خستگی و بی‌حالی در بعد از ظهرها کمک کند. با خوردن میوه‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی مختلف و آنتی اکسیدان‌های مختلفی دریافت می‌کنید که به بدن شما کمک می‌کند تا التهاب را کاهش دهد. اگر دیابت دارید یا سطح قند خون خود را مدیریت می‌کنید، بهتر است که سیب به همراه پروتئین مصرف کنید.



## تازه‌ها

## راز سلامتی زنان پایه‌سن گذاشته



پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از پروتئین، به‌ویژه پروتئین گیاهی، بر سلامت زنانی که پایه‌سن می‌گذارند، موثر است. محققان با بررسی داده‌های بیش از ۴۸ هزار زن دریافتند افزایش هر ۳ درصد مصرف پروتئین گیاهی، سلامت زنانی را که سنشان رو به افزایش است تا ۳۸ درصد بهبود می‌بخشد. این به‌آن معناست که این زنان در ده‌های مزمن کمتر، تحرک فیزیکی بهتر و تنها کمی کاهش قدرت شناختی داشتند.

### ● سلامت جسم و روان با پروتئین گیاهی

اندرس اردیسون کورات، نویسنده ارشد این پژوهش، گفت: «پروتئین گیاهی به‌ویژه با وضعیت سلامت روان خوب و نداشتن نقص در حافظه مرتبط است.» او ادامه داد تاکید بر نقش پروتئین گیاهی در افزایش پیوند عضلات و عملکرد فیزیکی مناسب بدن گفت: «فایده استفاده از پروتئین گیاهی در مقایسه با سایر مواد مغذی در رژیم غذایی این است که پروتئین‌های گیاهی خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.» اردیسون کرات می‌گوید: «علاوه بر این، پروتئین‌های گیاهی از منابع غذایی به دست می‌آیند که کره‌هیدرات‌های با کیفیت، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر و همچنین آنتی اکسیدان دارند.»

### ● دستاوردهای نظرسنجی از ۴۸ هزار نفر

به گزارش ان‌بی‌سی نیوز، محققان برای تأثیر پروتئین بر افزایش سن سالم، سراغ داده‌های مربوط به نظرسنجی ۴۸ هزار شرکت‌کننده-که هر چهار سال یک‌بار در سال‌های ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۶ جمع‌آوری شده بود- رفتند. سن این زنان در شروع تحقیق بین ۳۸ تا ۵۹ سال بود و از شرایط جسمی و روانی خوبی برخوردار بودند. اردیسون کورات در این باره می‌گوید: «زنان بزرگسال ۳۱ تا ۵۹ ساله به‌صورت روزانه به‌شماره ۶ اونس (معادل ۱۷۰ تا ۱۷۰ گرم) پروتئین نیاز دارند. افزایش ۳ درصدی پروتئین برای زنان میان‌سال-در رژیم غذایی که بر مبنای دریافت دوهزار کالری در روز است-حدود ۶۰ کالری یا نیم اونس پروتئین است.» این مقدار پروتئین را می‌توان از یک فنجان عدس یا لوبیای پخته شده به دست آورد.

### ● منابع پروتئین گیاهی

در اوایل این پژوهش مشخص شده بود که نان، سبزیجات، پاستا، سیب‌زمینی، آجیل و کره بادام زمینی از منابع پروتئین گیاهی به‌شمار می‌روند. مواد غذایی گیاهی که پروتئین بالایی دارند عبارتند از: عدس، نخود سبز، اسفناج و کلم بروکلی. طبق این بررسی‌ها، زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف می‌کردند در سال‌های بعدی زندگی خود ۴۶ درصد بیشتر از سلامت برخوردار بودند. همچنین احتمال سلامت در زنانی که پروتئین‌های حیوانی بیشتری مانند گوشت گاو، مرغ، شیر، ماهی و پنیر مصرف می‌کردند، ۶ درصد کمتر بود. این گزارش جدید در واقع تقویت‌کننده پژوهش‌های پیشین است که نشان می‌داد افرادی که پروتئین‌های گیاهی مصرف می‌کنند داشتن سطح کلسترول پایین‌تر، توانایی بهتر در سوزاندن کالری، سطح پایین‌تر التهاب و زوال عقل و سطح سلامت بیشتری خواهند داشت.

## دانستنی‌ها

## راه حل‌هایی برای مقابله با سیاهی چشم



سیاهی و پف زیر چشم یکی از پیامدهای طبیعی امانا خوشایند افزایش سن است. با بالا رفتن سن، پوست شل و شل می‌شود، امری که آشکار شدن عروق خونی تیره رنگ زیر پوست را ساده‌تر می‌کند. کمبود خواب، مشخص‌تر شدن این سیاهی زیر چشم‌ها

شود. با این حال، یک متخصص پوست آمریکایی به‌تازگی فاش کرده که برای مقابله با سیاهی زیر چشم نباید از هر محصول پوستی استفاده کرد. به گزارش «روزیاتو» دکتر چارلز اامی گوید که سیاهی زیر چشم‌ها به ۴ دسته مختلف تقسیم می‌شود: نوع سیاهی زیر چشم است که تعیین می‌کند از چه محصول پوستی برای کنترل آن باید استفاده کرد.

**۱- ناشی از بالا رفتن سن** نوع اول که با بالا رفتن سن مرتبط است، سیاهی به همراه چین و چروک است. برای کنترل این نوع، باید از ماده شگفت‌انگیز رتینوئید استفاده کنید که به بازسازی کلژن پوست کمک می‌کند.

**۲- گودی زیر چشم** نوع دوم که بر اثر کاهش حجم پوست رخ می‌دهد، باعث فرورفتن پوست می‌شود. اگر جزو این دسته قرار دارید، باید از موادی استفاده کنید که پوست را آب‌رسانی می‌کنند مانند اسکوآلن، پپتیدها و هایلورونیک اسید.

**۳- سیاهی زیر چشم عروقی** نوع سوم رنگی‌آبی یا بنفش دارد که بر اثر نزدیکی بیش از اندازه عروق خونی به پوست یا بزرگ شدن این عروق به وجود می‌آید. برای کمک به جمع‌زدن این عروق خونی می‌توانید از کافئین استفاده کنید.

**۴- لک شدن پوست** آخرین نوع، لک شدن پوست (هایپرپیگمنتیشن) است که می‌تواند باعث تیره شدن پوست زیر چشم‌ها شود. این امر دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد، از جمله مصرف برخی داروها، بارداری و قرارگیری زیاد در معرض آفتاب. اگر جزو این دسته هستید، از موادی استفاده کنید که پوست را روشن می‌کنند، مانند ویتامین C، آلفا هیدروکسی اسید و ترانکزامیک اسید.

البته کارشناسان دیگر راه‌حل‌های بیشتری دارند مثل ماساژ ملایم زیر چشم‌ها که می‌تواند شما را از مایع جمع‌شده زیر پوست چشم‌تان خلاص کند و باعث کمتر شدن سیاهی زیر چشم‌ها شود. همین‌طور استفاده از کمپرس سرد روی چشم‌ها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای جمع کردن عروق خونی، هم به گفته کارشناسان می‌تواند موثر باشد.