

معجزات غذایی و درمانی

سویا

پژوهه‌ای تحقیقی در بیان ارزش سویا
و اهمیت فیبر و الیاف گیاهی

دکتر محمد دریایی
متخصص علوم تغذیه و زیست‌شناسی
و گیاهان دارویی



۶۱۵/
۳۲۳
۷۲
د
۵۱۸
م

دکتر

Soya beans

written by:
M. Daryaie, Ph.D.

«سویا» می‌تواند از راه‌های مختلف در تأمین سلامتی انسان نقش داشته باشد این نوع دانه‌ی گیاهی، از نظر پروتئین و اسیدهای آمینه‌ی مرغوب، غنی بوده و می‌تواند جانشین گوشت شود.

مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف منظم و درازمدت فرآورده‌های «سویا» برای اشخاصی که خصوصاً به طور ارثی دارای کلسترول بالا در خون هستند، شفابخش است. این تأثیر مفید حتی در افرادی که سطح کلسترول آنها بالاتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ سانتیمتر مکعب خون است نیز وجود دارد.

آزمایشات روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد حتی اگر نیمه‌ای از پروتئین مورد استفاده در غذاهای روزانه از فرآورده‌های «سویا» باشد، باز هم رگ‌های بدن، زندگی طبیعی خود را باز می‌یابد و خطر حمله قلبی به نسبت بسیار زیادی کاهش می‌یابد.

در بین خوراکی‌های گیاهی که استفاده از آن‌ها برای بیماران قندی مفید هستند، پس از «بادام زمینی»، «سویا» قرار دارد. این نوع خوراکی‌ها می‌توانند خیلی خوب قند خون را کنترل کنند.

یکی دیگر از مزایای مهم تغذیه با «سویا» جلوگیری از سرطان است. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که ژاپنی‌هایی که به طور معمول از نوعی سوپ حاوی «سویا» استفاده می‌کنند خیلی کمتر از دیگران که از «سویا» تغذیه نمی‌کنند به سرطان معده مبتلا می‌شوند.

Published by:
CHERAGHE DANESH & SOBHANE NOOR

به نام چاشنی بخش عشق و ایمان در زبانها
به نام آنکه یادش مونس جانهاست
به نام آفریدگر عقل و حکمت و دانش
به انسان آموخت راه و رسم دانش و پیش
به الهام انگیزت خردورزی و جوشش و پویش
به درس آموزی برافراشت پرچم عرفان و آگاهی

سازمان کتابخانه ها و مراکز اسناد آستان قدس رضوی

کتابخانه آستان قدس رضوی
کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

معجزات غذایی و درمانی

سویا

۷۱۵/۷۷۷۷

۲۰۱۱۹۲

پژوهه‌های تحقیقی در بیان ارزش سویا و اهمیت
فیروالیاف گیاهی

دکتر محمد دریایی

متخصص علوم تغذیه، زیست‌شناس
کیهان دارویی

نشر چرخ دانش

کتابخانه آستان قدس رضوی
سازمان کتابخانه ها و مراکز اسناد آستان قدس رضوی
شماره ثبت: ۵۵۵۵۱
تاریخ ثبت: ۸۷ بهمن

دریایی، محمدرسول، ۱۳۳۰ -
معجزات غذایی و درمانی سویا : پژوهه‌های تحقیقی
در بیان ارزش سویا و اهمیت فیبر و الیاف گیاهی
محمد دریایی. - تهران : چراغ دانش : ششم دانش،
۱۳۸۳.

۱۸۰ ص. : جدول؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ سم.
۹۸۰۰ ریال : ISBN 964-8355-09-6
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
۱. سویا -- مضار و درمانی. ۲. رژیم غذایی پر
الیاف. الف. عنوان.

۶۱۵/۳۲۳۷۴

RM۶۶۶/۸۷۲۴

۸۳-۱۸۸۸۹

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب:	معجزات غذایی و درمانی سویا
مؤلف:	دکتر محمد دریایی
ناشر:	چراغ دانش با همکاری شبنم دانش
نوبت چاپ اول:	پائیز ۱۳۸۳
تیراژ:	۱۰۰۰
لیتوگرافی:	بشری
چاپ:	دانش
قیمت:	۹۸۰ تومان

مرکز پخش: موسسه سبحان

۱ - تهران - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران - پاساژ ظروفی -
طبقه اول

تلفن: ۶۴۱۳۶۲۸ - ۰۹۱۲۱۷۸۸۴۰۰

۲ - تهران - خ انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - کتابفروشی
عصر دانش

تلفن: ۶۴۹۳۷۰۱

شابک: ۹۶۴ - ۸۳۵۵ - ۰۹ - ۶

ISBN: 964 - 8355 - 09 - 6

فهرست

حبوبات، مواد خوراکی شفا بخش	۷
فیبرهای محلول و غیر محلول در آب	۱۵
معجزات درمانی دانه‌های سویا	۲۱
اهمیت غذایی و دارویی «سویا» در ایران	۲۳
تشریح اثرات شگفت سویا برای قلب	۲۵
اثرات پیشگیرانه سویا در جلوگیری از حاملگی	۲۷
اثر استروژن گیاهی سویا در پیشگیری از پوکی استخوان	۲۸
تأثیرات مثبت استروژن گیاهی سویا	۳۹
واکنش داخلی غدد درون‌ریز	۴۴
حکمت خوراکی‌ها و سلامت هورمونی	۴۵
منافع آنتی‌اکسیدان‌ها برای مغز	۴۵
نقش آرامش در کاهش فشار عصبی	۴۷
لزوم تعادل میزان استروژن و پروژسترون و فیبر در بدن زنان	۴۸
ایزوفلاونوئیدها	۴۸
لیگن‌ها	۵۰
لیست اقلام گیاهی مولد هورمون مفید گیاهی	۵۲
نفس حضور باکتری مفید در دستگاه گوارش	۵۵
اهمیت اسیدهای چرب ضروری در بهبود سوخت و ساز استروژن	۵۵
تعادل اسیدهای چرب ضروری عامل امگا ۳ و امگا ۶	۶۰
سویای زیادی	۶۳
خاصیت‌های دیگر سویا	۶۷
عوامل زیانبخش حافظه و علل توسعه آلزایمر	۶۹
۱۰ توصیه برای مبارزه با آلزایمر	۷۰
جایگزینی گوشت در طبیعت درمانی	۷۳
حبوبات یا مواد خوراکی شفا بخش به شرطی که	۸۱

کتابهایی که از مجموعه «معجزات غذایی و درمانی» بر طبق آخرین پژوهش‌های نوین علمی منتشر شده است:

۱ - معجزات غذایی و درمانی	عسل و سیاه دانه
۲ - معجزات غذایی و درمانی	خرما
۳ - معجزات غذایی و درمانی	سویا

سایر کتابهایی که از این مجموعه منتشر خواهد شد:

۱ - معجزات غذایی و درمانی	شیر و ماست
۲ - معجزات غذایی و درمانی	لیموترش و لیموشیرین
۳ - معجزات غذایی و درمانی	پرتقال، نارنگی و گریپ فروت
۴ - معجزات غذایی و درمانی	انگور
۵ - معجزات غذایی و درمانی	انجیر
۶ - معجزات غذایی و درمانی	زیتون
۷ - معجزات غذایی و درمانی	کنجد
۸ - معجزات غذایی و درمانی	سیب
۹ - معجزات غذایی و درمانی	موز
۱۰ - معجزات غذایی و درمانی	عسل و انگبین
۱۱ - معجزات غذایی و درمانی	گندم و نان سبوس دار
۱۲ - معجزات غذایی و درمانی	جو

حبوبات، مواد خوراکی شفا بخش

چندی است که حبوبات بویژه «دانه‌های شفا بخش سویا» در محافل علمی و مراکز تجاری ارزش خاصی یافته است. در برخی از آجیل‌فروشی‌ها نیز تب و تاب رویکرد به دانه‌های گیاهی از قبیل «تخمه کدوی مرمی» برای مبارزه با التهاب پروستات و عوارض برخاسته از آن، «سنجد» برای بهبود بخشیدن به دیابت و پوکی استخوان و کاهش ادراری بیش از اندازه و مفید برای بچه‌هایی که شب‌ادراری دارند و افزایش قوه‌ی ماسکه و تسکین سرفه‌های گرم و قطع صفرا و نیز چند قلم از حبوبات دیگر از جمله دانه‌های ارزشمند «سویا» فزونی یافته و گاه به گاه هم برخی اصحاب مشاغل یاد شده کم و بیش از خواص اقلام یاد شده و دیگر دانه‌ها و مغزهای گیاهی یاد کرده و داد سخن می‌دهند و علاقمندان را به این رویکرد بیشتر ترغیب می‌کنند و نثار یاد گذشتگان که از این اقلام بهره می‌بردند، توصیه‌های فراوان در بهره‌گیری از اقلام گیاهی را متذکر می‌شوند.





به هر تقدیر شیوه‌ای است خردورزانه که به تدریج این سنت حسنه در حال شکل‌گیری است و یادآور سنت‌های اجدادی و نیاکان ماست که بازگشت به هویت اصیل و فرهنگ صحیح تغذیه را تحقق بخشیده و آحاد ملت را از قید دوا و دارو آن هم به شیوه‌های شیمیایی رها می‌سازد و از زیر بار فشارهای عوارض شیمیایی غرب ساخته، نجات می‌دهد.

مهمترین رکن ساختاری و بنیادین حبوبات و مخصوصاً «سویا» بهره‌مندی آن از مواد غنی حیاتی مانند پروتئین و ویتامین‌های حیات بخش است و عناصر مهم دیگر مانند مواد معدنی و سرشار از کربوهیدرات‌هاست که آنها را در قالب فیبرهای مفید عرضه می‌دارند.

آنچه فعلاً مورد بحث است «سویا» و اهمیت غذایی و دارویی آن می‌باشد که بخشی از آن مربوط به فیبرهای این دانه‌ی گیاهی است. به راستی «فیبر» با تلفظ فرانسوی و «فایبر» به تلفظ انگلیسی چیست؟! و این ماده اساسی که در بسیاری از مواد غذایی و حبوبات و مخصوصاً «سویا» وجود دارد و در خیلی از مراکز و محافل علمی و آکادمیک از آن صحبت می‌شود و در تأمین سلامتی انسان نقش بزرگی دارد چه ماهیتی دارد؟

چگونه می‌توان از «فیبرهای گیاهی» استفاده کرد، در چه مواد غذایی بیشتر وجود دارد، چقدر باید مصرف نمود، و بالاخره برای چه نوع اختلالات و بیماری‌هایی نقش پیشگیری و درمانی دارد؟ سعی بر آن است در این مجموعه به طور موجز به تمام این ظرایف علمی پاسخ گوئیم.

مخصوصاً اگر بتوانیم به گونه‌ای تشریح کنیم که دیگر با استفاده از «سویا» به عنوان نماینده‌ی حبوبات، گرفتار فشار خون نباشیم و کلسترول جزء بد خونمان پایین بیاید و دچار یبوست که بیماری قرن است نگردیم بلکه همین یبوستی که آن را ساده می‌انگاریم و آن را دست‌کم می‌گیریم عامل اصلی پیری زودرس و تنش‌های عصبی و فشارهای جسمانی است. یبوستی که بسیاری از افراد را راهی بیمارستان می‌کند و قرص‌ها و کپسول‌ها و شربت‌های شیمیایی را به درون بدن سرازیر می‌کند. یبوستی که با خوردن چربی‌ها و برنج فراوان و سیب‌زمینی و نان‌های بی‌سبوس و سس و کالباس و پیتزا و گوشت‌های قرمز و مواد خوراکی بدون «فیبر» حاصل می‌شود. یبوستی که بی‌حوصلگی و خستگی و خواب‌الودگی و پرخاشگری و عصبانیت را به ارمغان می‌آورد و بالاخره یبوستی که سلول‌های ظریف و لطیف بدن و سلول‌های قلب و کبد و مغز از سم حاصل از آن فریادشان بلند است...

می‌خواهیم نقش «فیبرهای» حبوبات و گیاهان را در مبارزه با یبوست و پاکسازی محیط معده و روده و تمام دستگاه‌های بدن، برای شما بیان کنیم و بالاخره توضیح دهیم که برای چه نوع اختلالات و بیماری‌ها نقش پیشگیری و درمانی دارد.

وقتی اهمیت اساسی «فیبرهای گیاهی» و حبوبات را برای شما تشریح کردیم متوجه خواهید شد که حبوبات و «سویا» چه نقش حیاتی و ارزش غذایی و دارویی دارد؟! شاید بفرمایید تمام این صحبت‌ها درست، اما در مورد نفخ آنها و ناسازگاری آنها با برخی معده‌ها و روده‌ها چه می‌گویید؟ در مورد آنها نیز راهکارهای علمی



و برخوردارهای منطقی و معقولی داریم که پیشنهاد می‌کنیم، امید است مؤثر و نتیجه‌بخش باشد، البته این موضوع را در مکتوبات و تحقیقات دیگر نیز یادآور شده‌ام که خداوند متعال همه چیز را بر اساس حکمت و مصلحت آفریده است. هر چیز را که خلق فرموده دارای منافع فراوان و احتمالاً گاهی نیز همین مواد نسبت به برخی مزاج‌ها زیان‌هایی هم دربر دارد که با ضد و عوامل متضاد خنثی و اصلاح می‌گردد. مثلاً برخی از گیاهان خانواده نعناع مانند خود نعناع و پونه و کاکوتی و در گیاهان دیگر مانند آویشن و گلپر و زیره و بادیان و انیسون و رازیانه عوامل ضد نفخ حبوبات وجود دارد که به راحتی می‌توان با بهره‌گیری از آنها پدیده‌ی نفخ و ناسازگاری را اصلاح و خنثی نمود. در این زمینه در نوشته‌های دیگر عرایضی خواهم داشت.

دکتر «میرحیدر» از محققان و اساتید به نام معارف گیاهی ایران تعریفی جامع و کاربردی در خصوص «فیبر» یا «فایبر» دارد که ریشه‌دار و قابل درک و علمی است:

«فیبر» یا فایبر که به الیاف گیاهی نیز معروف است قسمتی ساختار وجودی از گیاهان است که دارای سلول‌های دراز با پوشش و جدار ضخیم می‌باشد و قسمت خشن و سفت و سخت گیاه را تشکیل می‌دهد. قسمت قابل ملاحظه‌ای از ساختمان «فیبر» از ترکیبات شیمیایی به نام «پولی ساکارید» *poly saccharide* نظیر سلولز تشکیل شده است و وقتی که همراه با مواد غذایی خورده می‌شود هضم نشده از معده وارد روده‌ها و بالاخره روده بزرگ می‌شود و حرکت دودی شکل روده‌ها را تقویت و تحریک می‌کند و باعث می‌شود که مدفوع سریعتر خارج شود.

طی قرن‌ها کارخانجات و موسسات تهیه فرآورده‌های غذایی جهان از جمله کارخانجات تهیه آرد گندم و تأسیسات تهیه برنج سفید از چلتوک کوشش داشتند پوشش خارجی دانه را بردارند و آرد گندم را بدون سبوس گندم و در مورد برنج نیز قشر سطحی قهوه‌ای زرد رنگ برنج را که مهمترین منبع مواد معدنی و ویتامین‌های برنج است بتراشند و ظاهراً آرد بسیار سفید و برنج سفید شده برای فروش به بازار عرضه نمایند.

البته این کار مورد پسند مردم بود و هنوز هم طرفداران بسیار دارد. زیرا غالب مردم تصور می‌کنند «سبوس گندم» و پودر زرد رنگ سطح برنج باید برداشته شود زیرا هضم آنها مشکل است و به علاوه معتقدند که آرد سفید بدون سبوس و برنج سفید شده دارای طعم بهتر است و رنگ نان سفیدتر و رنگ برنج پخته نیز سفیدتر و بیشتر مطبوع می‌باشد و به همین دلیل از خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها با پوست و یا خام و دانه‌های کامل غلات با پوست و حبوبات پرهیز داشته و استقبال نمی‌کردند. این نوع الگوی غذا با مواد غذایی تصفیه شده به صورت سمبل تمدن شهرنشینی در آمده بود و هنوز نیز معمول است. غافل از این که این تصوری باطل و اشتباه است و خوشبختانه در روستاها با حفظ رسوم غذایی محلی خود کماکان از تمام این مواهب طبیعی به بهترین وجه استفاده می‌کنند، نان آنها با آرد کامل سبوس‌دار تهیه می‌شود یعنی نانی که امروز در اکثر مناطق پیشرفته دنیا نیز مصرف می‌شود و به نام «نان کامل گندم» در بازار عرضه می‌شود و در ایران نیز در خانواده‌هایی که علاقه به داشتن رژیم غذایی خوب و سالم دارند از نان روستایی به عنوان بهترین نان نام می‌بردند و در برخی

از فروشگاه‌ها بسته‌های نان روستایی به عنوان نان مرغوب با قیمت کمی هم گران‌تر از نان معمولی بدون سبوس عرضه می‌شود.

در مورد برنج نیز نه فقط در ایران بلکه در اغلب مناطق عالم از برنج سفید شده استفاده می‌شود در حالی که برنج قهوه‌ای که پوشش زرد تیره‌ی سطح آن تراشیده نشده باشد بسیار مغذی است و از آن نیز در بدن برای رفع ناراحتی‌ها بیشتر استفاده می‌شود.

از اوایل سال ۱۹۶۰ محققان و دانشمندان تغذیه ضمن مطالعات خود متوجه شدند که به نظر می‌رسد انواعی از ناراحتی و بیماری‌ها نظیر «دیابت» و بیماری‌های «قلبی و سرطان» و ناراحتی «یبوست» در شهرها رو به‌تزايد است در حالی که در روستاها و در مناطقی از دنیا که از دانه‌های غلات کامل و نان سبوس‌دار و میوه‌ها و سبزیجات به مقدار زیاد استفاده می‌کنند این ناراحتی‌ها و بیماری‌ها شیوع کمتری دارد. بررسی‌های زیادی نشان داده است که حذف «فیبر» از رژیم غذایی شهرنشین‌ها در دنیا علت اصلی این امر می‌باشد. در حال حاضر به تدریج در کشورهای پیشرفته و در شهرها خوردن نان بدون سبوس و برنج سفید شده از رواج افتاده و همه جا صحبت از استفاده از نان کامل غلات با سبوس و برنج قهوه‌ای سفید نشده و شکر قهوه‌ای (البته در مورد شکر به دلایل دیگری) می‌باشد.

متأسفانه اغلب مردم از نبودن الیاف گیاهی یا به اصطلاح «فیبر» در الگوی غذایی خود احساس کمبودی نمی‌کنند چون فکر

می‌کنند که مثلاً سبوس گندم خالی از مواد غذایی است و ارزش غذایی ندارد و هضم نمی‌شود و عیناً دفع می‌شود و پس از خوردن، سریع از مجاری هاضمه عبور کرده و همراه مدفوع خارج می‌شود، ضمن این‌که چون خشن است و لطیف نیست دوست ندارند.

این طرز تفکر درباره‌ی «منابع فیبر» کم و بیش تا سال ۱۹۶۰ ادامه داشت ولی از آن سال محققان و دانشمندان تغذیه به تدریج از تحقیقات و آزمایش‌ها دریافتند که حذف «فیبر» از مواد غذایی شاید علت عمده‌ی انواعی از بیماری‌ها نظیر «دیابت» بیماری‌های «قلبی و سرطان» و «یبوست» باشد. در شهرها و مناطقی که از «فیبر» استفاده نمی‌شود و مواد غذایی غالباً تصفیه شده و عاری از «فیبر» است آمار این بیماری‌ها خیلی بالا می‌باشد، در حالی که در مناطق روستایی و در کشورهای که هنوز در رژیم غذایی خود از مواد غذایی دارای «فیبر» استفاده می‌کنند این مسائل و این بیماری‌ها بسیار کم و نادر است.

مهمترین ویژگی «فیبر» این است که «فیبر» در جریان هضم غذا نمی‌شکند و هضم و جذب نمی‌شود و عیناً دست‌نخورده و بدون تغییر از معده می‌گذرد و وارد روده‌ها می‌شود و پس از جذب مقدار زیادی آب، همراه مدفوع دفع می‌شود و دقیقاً همین ویژگی هضم نشدن «فیبر» است که خاصیت دارویی و شفابخشی بسیار جالب را به آن داده است.

انواع «فیبر» در میوه‌ها و سبزی‌ها و دانه‌ها و حبوبات همه یکسان نیستند و به طور کلی دو نوع «فیبر» وجود دارد: «فیبر قابل حل در آب» و «فیبر غیر قابل حل در آب».

مثلاً سیب دارای مقداری «فیبر» قابل حل در آب است ولی دانه‌های غلات نظیر گندم و جو بیشتر از نوع «فیبر» غیر قابل حل در آب دارند و به طور کلی در تمام میوه‌ها و سبزیجات از هر دو نوع «فیبر» وجود دارد ولی هر یک از دو نوع «فیبر» در هر یک از آنها متفاوت است.

در عین حال که هر دو نوع «فیبر» بدون این که هضم شوند از مجاری روده‌ها عبور می‌کنند ولی از نظر تأثیر در بدن خواص متفاوتی دارند. مثلاً اگر دارای کلسترول بالاتر از حد مجاز هستید ممکن است به شما توصیه شود بیشتر از مواد غذایی دارای «فیبر» قابل حل در آب استفاده کنید تا کلسترول خون شما کاهش یابد، و در مقابل به اشخاصی که بر اساس سوابق ارثی خانوادگی مستعد مبتلا شدن به «سرطان روده‌ی بزرگ» هستند توصیه می‌شود که بهتر است از نوع «فیبر» غیر قابل حل در آب استفاده کنند. در هر صورت به طوری که دکتر باربارا هارلند (Barbara harland) استاد تغذیه دانشگاه هاروارد در «واشنگتن دی سی» می‌گوید:

هیچ نیازی نیست که در جستجوی انواع «فیبر» به خود زحمت بدهید، همین قدر که از میوه‌ها و سبزی‌ها و دانه‌های غلات مرتباً در رژیم غذایی خود استفاده کنید خود به خود عملاً از هر دو نوع «فیبر» مصرف کرده‌اید.

۱- فیبر محلول و غیر محلول در آب

اکثر موادی که بیماری‌زا هستند از قبیل ترکیبات شیمیایی موجود در آلودگی‌های محیط زیست و یا مقدار زیاد کلسترول، اولین ضربه آسیب‌زای خود را در مجاری گوارش وارد می‌کنند. مثلاً وقتی که یک قطعه گوشت قرمز می‌خورید مولکول‌های چربی و کلسترول از طریق جدار روده‌ها گذشته و وارد جریان خون می‌شوند. یا اگر یک ماده‌ی مضر داخل مدفوع باشد در حالی که به بستر روده‌ی بزرگ مالیده می‌شود ممکن است به سلول‌های حساس آسیب برساند و احتمالاً خطر سرطان را افزایش دهد.

دکتر هارلند می‌گوید در داخل روده‌ی بزرگ فیبرهای قابل حل در آب نظیر آنچه که در لوبیای پخته وجود دارد بیشترین خدمت را برای حمایت انسان انجام می‌دهند زیرا فیبرهای قابل حل در آب وقتی که در آب حل می‌شوند به صورت یک ماده‌ی لزج چسبنده‌ای جدار روده‌ی بزرگ را پوشانده و مانع آسیب رساندن مواد مضر می‌شوند. دکتر کانکل Beth kunkel R.D., ph.D. استاد تغذیه و مواد غذایی در «دانشگاه کلمسون» در کارولینای جنوبی می‌گوید: مثلاً در مورد خوردن یک قطعه گوشت قرمز اگر این گوشت را مخلوط با مستی لوبیای پخته بخورید فیبرهای قابل

حل محلول در آب لوبیا به صورت ماده لزج چسبیده درآمده و مانند یک دام یا تله مولکول‌های چربی کلسترول را در خود می‌گیرد و مانع عبور آنها از جدار روده و ورود به خون می‌شود و چون «فیبر» محلول در آب خودش جذب نمی‌شود همراه با مدفوع از بدن خارج شده و این مواد زاید مثلاً مولکول‌های کلسترول را با خود بیرون می‌برد و دفع می‌شود.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد اشخاصی که از بیشترین مقدار مواد غذایی دارای «فیبر» قابل حل در آب در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند احتمال خطر بیماری‌های قلبی برای آنها حداقل است. مثلاً در یک تحقیقی که در «دانشکده بهداشت هاروارد» به عمل آمده محققان دریافته‌اند مردانی که هر روز با مواد غذایی ۷ گرم «فیبر» قابل حل در آب می‌خورند ۴۰ درصد کمتر احتمال مرگ در اثر بیماری‌های قلبی دارند. «فیبر» قابل حل در آب فواید و خواص دیگری نیز دارد، از جمله چون وجود «فیبر» قابل حل در آب باعث می‌شود که هضم مواد غذایی آهسته انجام گیرد کمک می‌کند که انسان مدت بیشتری احساس سیری نماید و کمتر میل به خوردن غذای دیگری قبل از وعده بعدی غذای اصلی بنماید.

۲- فیبر غیر قابل حل در آب؟

فیبرهای غیر محلول در آب نظیر «فیبر» سبوس گندم از طریق دیگری به سلامت انسان کمک می‌کند. این نوع فیبرها چون باعث می‌شوند حجم مدفوع زیادتر شود، روده‌ها می‌توانند سریعتر آن را حرکت داده و خارج سازند. دکتر کانکل می‌گوید این امر خیلی مهم است زیرا هر چه قدر مدفوع زمان بیشتری در روده‌ی بزرگ بماند

مواد مضر موجود فرصت بیشتری دارند که به سلول‌ها آسیب وارد سازند و فرآیند سرطان آغاز شود. پس از این که «محققان مؤسسه ملی سرطان کانادا» گزارش اجرای سیزده طرح تحقیقاتی درباره‌ی رژیم غذایی ۱۵۰۰۰ نفر را بررسی کردند دریافتند افرادی که از بیشترین مقدار «فیبر» غیر محلول در آب در رژیم غذایی خود استفاده کرده‌اند توانسته‌اند خطر سرطان کولون را ۲۶ درصد کاهش دهند، یعنی تخمین محققان این است که اگر افراد مقدار «فیبر» غذای روزانه خود را تا ۱۳ گرم افزایش دهند ممکن است خطر سرطان کولون برای آنها ۳۱ درصد کاهش یابد.

بدیهی است تنها روده‌ی بزرگ از «فیبر» غیر قابل حل در آب استفاده نمی‌کند، بلکه تحقیقات نشان داده است که خوردن «فیبر» غیر قابل محلول در آب به قدر کافی خطر سرطان پستان را نیز کاهش می‌دهد. زیرا هر چه زن‌ها در دوران زندگی بیشتر در معرض هورمون استروژن باشند به همان نسبت خطر سرطان پستان برای آنها بیشتر است. و «فیبر» غیر محلول در آب استروژن را در مجاری هاضمه به دام می‌اندازد و باعث می‌شود که استروژن کمتری در بدن جریان داشته باشد. در یک تحقیقی که توسط محققان در «دانشگاه تورنتو» و «مؤسسه ملی سرطان کانادا» انجام شده نشان داده شده است زنانی که در روز از ۲۸ گرم «فیبر» با رژیم غذایی خود استفاده کرده‌اند در مقایسه با زنانی که ۱۴ گرم در روز خورده‌اند خطر سرطان پستان برای آنها ۳۸ درصد کمتر است.

اکنون پرتو بحث را متوجه کانون «سویا» می‌نماییم و نقش کلیدی و ارزش فیبرهای حیاتی «سویا» را یادآور می‌شویم و در

فرازهای بعدی نقش مؤثر «فیر» را در کاهش وزن و مبارزه با چاقی و مبارزه با یبوست متذکر می‌گردیم:

«سویا» یا «لویا سوژا» هزاران سال است که در چین مورد مصرف است. در نوع خشک آن ۴۰ درصد پروتئین یافت می‌شود (تقریباً دو برابر دیگر حبوب) و دارای ۲۰ درصد چربی است.

امروز در بیشتر نقاط جهان از این مواد خوراکی در تهیه مواد غذایی و صنعت استفاده‌ی زیاد می‌شود. تولید «سویا» در آمریکا از سال ۱۹۳۵ تا ۱۹۷۸ از دو میلیون تن به ۶۵ میلیون در سال رسیده است. «روغن سویا» یا چربی کره گیاهی (مارگارین) را تشکیل می‌دهد و از پروتئین آن؛ گوشت مصنوعی، انواع شکلات‌ها و شیر خشک تهیه می‌شود. باقیمانده «سویا» را پس از جدا کردن روغن و پروتئین جهت تغذیه دام و ماکیان بکار می‌برند. بیشتر سوسیس‌ها، بیسکویت‌ها، صبحانه‌های آماده و دیگر فرآورده‌های غلاتی از «سویا» تهیه می‌شود. اغلب غذای کودکان نیز از «سویا» فراهم می‌گردد.

«دانه‌ی سویا» از محصولات «نوتراستیکال» neutra ceutical است یعنی از جمله مواد غذایی است که به نظر می‌رسد توانایی بدن را برای دفع بیماری‌ها یا مبارزه با آنها ارتقاء می‌بخشند. لذا به طور قابل توجهی در آمریکا و کشورهای غربی محصولات متنوعی را از آن درست می‌کنند و در دسترس همه قرار می‌گیرد.

رژیم غذایی سرشار از «سویا» مفید است. «سویا» حاوی هشت جزء تشکیل‌دهنده است که مجموعاً آنها را به عنوان «ایزوفلاوین» می‌شناسیم.



عوامل و عناصر مغذی موجود در «سویا» فرایند پیری را کند می‌کنند و به علت داشتن فیبرهای مفید گیاهی یک رژیم غذایی نوتراستیکال ساده‌ی ضد پیری است.

افزون بر این دو بخش اضافی در «سویا» وجود دارد که توانایی بدن را برای دفع بیماری‌ها و مبارزه با عوامل پیرکننده در زنان و مردان تقویت می‌کند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که «جنس نثین» موجود در «سویا» از رشد سلول‌های سرطانی مربوط به سرطان‌های پروستات و سینه در انسان جلوگیری می‌کند.

بر اساس بسیاری از پژوهش‌ها آشکار شده است که «سویا» «کلسترول توتال» را کاهش می‌دهد.

«سویا» تأثیرات آنتی‌اکسیدانی دارد یعنی آنزیم‌هایی دارد که با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند، مواد زاید به‌جا مانده‌ی اکسیژن را پاکسازی می‌کنند، این آنزیم‌ها؛ فرایند پیری را کند می‌سازند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند، از میزان کلسترول می‌کاهند، در برابر آسیب‌های ناشی از سیگار و آلاینده‌های دیگر نقش حفاظتی دارند، در برابر آمفیزم [اتساع مجاری ریوی بر اثر تراکم هوا] مقاومت می‌کنند، پیشروی «بیماری آلزایمر» را به تعویق می‌اندازند و در برابر بیماری‌های قلبی و سکتها نقش حفاظتی دارند.

«سویا» «فیتواستروژن‌ها» را تأمین می‌کند (فیتواستروژن ماده‌ی شیمیایی است که ریشه ساختاری آن گیاهی است و عملکردی مشابه با عملکرد استروژن دارد).

«سویا» از رشد رگ‌های جدید که سلول‌های سرطانی را تغذیه می‌کنند جلوگیری می‌کند.

معجزات درمانی دانه‌های سویا

«دانه‌ی سویا» مجموعه‌ی جامعی از مواد شفابخش است. سرشار از هورمون بوده و مقدار استروژن طبیعی را در زنان در دوره‌ی یائسگی تعدیل می‌کند، ضد سرطان بوده و به خصوص با سرطان پستان مبارزه می‌کند. به همین دلیل است که در مردان و زنان ژاپنی که از «سویا» در رژیم غذایی خود زیاد استفاده می‌کنند تعداد مبتلایان به سرطان پروستات و سرطان پستان کمتر دیده می‌شود. «سویا» دارای دسته‌ای از ترکیبات شیمیایی به نام استروژن گیاهی (Phytoestrogen) نظیر جنیستئین (Genistein) و دایدزئین (Daidzein) که از استروژنی که به طور طبیعی در بدن زن تولید می‌شود ضعیف‌تر است و به نظر می‌رسد که از طرق مختلف از آثار منفی استروژن طبیعی جلوگیری می‌کند و در مواقعی که تولید استروژن طبیعی کاهش یابد کمبود آن را جبران می‌کند. بنابراین در دوران یائسگی زنان که تولید استروژن طبیعی کاهش می‌یابد از عوارض یائسگی نظیر گر گرفتن و داغ شدن و سایر عوارض ناراحت‌کننده جلوگیری می‌کند.

«سویا» از منابع غنی مواد مهارکننده‌ی «پروتئاز» است که ضد سرطان و ضد ویروس‌اند. در بررسی‌های زیادی مشاهده شده است که خوردن «سویا» مقدار کلسترول و به خصوص مقدار جزء بد کلسترول LDL را کم کرده است. در مردان نیز به نظر می‌رسد خوردن دانه‌های «سویا» و فرآورده‌های غذایی آن اثر منفی هورمون مردانه‌ی تستوسترون (Testestron) را کاهش می‌دهد. دانشمندان معتقدند که «هورمون تستوسترون» ممکن است در رشد سلول‌های سرطانی غده پروستات اثر بگذارد، بنابراین «سویا» برای جلوگیری از سرطان پروستات مؤثر است.

برای پختن «سویا» باید از حرارت دادن آن به مدت زیاد پرهیز شود و در مواردی که با سایر غذاها مصرف می‌شود بهتر است که در دقایق آخر پخته شدن مواد غذایی به آن اضافه شود تا حرارت کمتری در مدت کمتری ببیند زیرا در حرارت زیاد و مدت زیاد از مواد مفید شفا بخش «سویا» کاسته شده و مقداری از آن از بین می‌رود.

محققان در «انستیتو ملی سرطان در ژاپن» متوجه شده‌اند کسانی که هر روز سوپ «سویا» می‌خورند ۳۳ درصد کمتر از دیگران دچار سرطان معده می‌گردند. حتی مصرف هفتگی «سویا» در رژیم غذایی نیز می‌تواند ۱۷ تا ۱۹ درصد احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

جایگزین کردن گوشت با فرآورده‌ها و اشکال مختلف «سویا» در کاهش ابتلا به سرطان سینه بسیار مؤثر است. دانشمندان حتی بر تأثیر این ماده‌ی غذایی در مقابله با سرطان روده نیز تأکید دارند.

«سویا» از نظر سدیم فقیر و از نظر کلسیم و پتاسیم غنی است. این ترکیب ویژه باعث تعادل چربی‌های اشباع نشده و تنظیم فشار خون می‌گردد (در مباحث بعدی مشروحاً بحث خواهد شد). نتیجه‌ی تحقیقات انجام شده در ۲۰ سال اخیر حاکی از آن است که جایگزین کردن نیمی از پروتئین حیوانی روزانه با «پروتئین سویا» می‌تواند حدود ۱/۵ درصد کلسترول خون را کاهش داده و خطر حمله‌های قلبی را نیز پایین بیاورد. یک آزمایش انجام شده در «دانشگاه ایلینویز» در سال ۱۹۹۲ نتایج جالبی در این زمینه ارائه کرده است. بیماران تحت نظر به مدت ۱۶ هفته از رژیم پروتئینی «سویا» استفاده کردند. آزمایش خون آنها بعد از این مدت نشان داد که کلسترول مضر LDL و تری‌گلیسیریدهای دیگر کاهش یافته و در عوض کلسترول مفید خون HDL آنها افزایش یافته است. شواهد موجود بیانگر این موضوع است که تأمین نصف پروتئین مورد نیاز از «سویا» و یا خوردن «سویا» شش روز در هفته در پیشگیری از بیماری‌های شریانی بسیار مؤثر است. «سویا» حتی رگ‌های ناسالم را بهبود می‌بخشد و از این طریق خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه‌ی قلبی را کاهش می‌دهد.

«فایبر» فراوان موجود در «سویا» باعث سلامت روده‌ها و دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست می‌شود. همچنین «سویا» از بروز انواع هموروئید (بواسیر) و دیگر بیماری‌های روده‌ای جلوگیری می‌کند. علاوه بر آن استفاده از «سویا» برای پیشگیری انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان معده بسیار مؤثر و مفید است.

مصرف «سویا» به افراد دیابتی به دلیل آن که میزان انسولین خون آنها را تنظیم کرده و تحت کنترل نگه می‌دارد توصیه شده است. به مطالب بخش‌های پی‌آمده در این زمینه توجه فرمائید.

«دانه‌های سویا» در حالت‌های متنوعی موجود می‌باشند از قبیل آرد «سویا»، شیر «سویا» و... برای مثال یک قاشق پودر غنی شده‌ی «سویا» را در یک لیتر آب جوش ریخته و محتویات دیگر نیز به آن اضافه کنید تا «سوپ مقوی سویا» حاضر شود.

اهمیت غذایی و دارویی «سویا» در ایران

«سویا Soya» یا سورژا Soja گیاهی است که در ایران به آن لوبیای روغنی یا «لوبیای چینی» نیز می‌گویند... گیاه «سویا» یک‌ساله است و در دانه‌های آن روغن خوراکی به میزان تقریبی ۱۶ تا ۲۰ درصد وجود دارد. رنگ دانه‌ها بر حسب انواع مختلف آن متفاوت است و به رنگ‌های سیاه، سفید، زرد، خاکستری، لاجوردی و خالدار دیده می‌شود. به منظور روغن‌گیری غالباً در کشاورزی از نوع دانه زرد استفاده می‌شود و معمولاً دانه‌های زرد این نوع لوبیا درشت‌تر از نوع سیاه آن است. «دانه سویا» از نوع سیاه بیشتر در طب سنتی مصرف دارد.

گفتیم که «سویا» از ابتدا در چین وجود داشته و به طور وحشی در آن دیار دیده می‌شود. اما در اثر تحقیقات کشاورزی، ارقام متعددی از آن با چند درصد روغن بیشتر یافت شده که در اکثر نقاط جهان به طور پرورشی کاشته می‌شود. در ایران نیز این گیاه به طور پرورشی برای روغن‌گیری کشت می‌شود. میوه این گیاه به صورت غلافی شبیه به میوه‌ی لوبیا است که در هر غلاف چند عدد دانه وجود دارد.

تشریح اثرات شگفت سویا برای قلب

نتیجه تحقیقات علمی گروهی از دانشمندان نشان می‌دهد «سویا» برای اشخاصی که به طور ارثی مبتلا به «کلسترول زیاد خون» حتی بیش از ۳۰۰ هستند غذای شفاف‌بخشی است. در این مطالعات معلوم شده است که این گروه اشخاص اگر به جای گوشت و لبنیات حیوانی برای تأمین پروتئین مورد نیاز از فرآورده‌های «سویا» استفاده کنند پس از مدتی جزء مخرب و مضر کلسترول خون آنها یعنی کلسترول خون از نوع سبک یا LDL به میزان ۱۵-۲۰ درصد کاهش می‌یابد. استفاده از این رژیم حتی در کودکان نیز مفید و کارساز است.

علاوه بر آن پژوهشگران متوجه شده‌اند که «سویا» حتی با اثرات نامطلوب غذاهای پرچربی حیوانی نیز مبارزه کرده و خطر آنها را رفع می‌نماید. در این آزمایش، عده‌ای از محققین مقدار ۵۰۰ میلی‌گرم کلسترول (این مقدار کلسترول در دو عدد تخم‌مرغ وجود دارد) را به رژیم غذایی یک گروه از افراد اضافه نموده و مشاهده کردند که در اثر استفاده از خوراکی‌های «سویا»، تأثیر زیان‌آور کلسترول اضافه شده به غذا خنثی و مانع از افزایش کلسترول خون افراد مورد مطالعه شده است... موضوع جالب توجه آن که پس از این که

کلسترول خون افراد تحت آزمایش تا حد طبیعی کاهش یافت، آنها رژیم معمولی و سابق خود را با خوردن گوشت از سر گرفتند ولی در طول هفته، حداقل ۶ نوبت غذای خود را از فرآورده‌های «سویا» تهیه و مصرف می‌کردند. به این ترتیب و با این وجود در مدت دو سال آزمایش میزان کلسترول خون آنها همواره در همان حد عادی و پایین باقی ماند. موضوع جالب توجه دیگر این که استفاده از «رژیم غذایی سویا» پس از مدتی نه فقط مقدار کلسترول نوع سبک یا بد (LDL) را در خون کاهش می‌دهد، بلکه کلسترول از نوع سنگین یا مفید HDL را که باعث تمیز کردن رگ‌ها می‌شود در خون افزایش می‌دهد. همچنین تحقیقات دانشمندان نشان داده است، استفاده از غذاهای حاوی «سویا» نه تنها پیشرفت اختلال و ناراحتی رگ‌های قلب را متوقف می‌کند بلکه تا حدودی جریان بیماری را معکوس ساخته و به بازگشت سلامتی شریان‌های قلب کمک می‌نماید... در مشاهدات این تحقیقات ذکر شده است که یک زن پس از سه سال استفاده از رژیم غذایی «سویا» میزان کلسترول خونس از ۳۳۲ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ سانتیمتر مکعب به ۲۰۶ میلی‌گرم کاهش یافت و همچنین میزان «تری‌گلیسرید» (Triglyceride) خون او از ۶۸ میلی‌گرم به ۵۹ میلی‌گرم پائین آمد و جریان گردش خون قلب او اصلاح گردید... به نظر می‌رسد که استفاده از «سویا» در مورد افرادی که به طور ارثی مبتلا به کلسترول خون بالا هستند بیشتر مؤثر است ولی در مورد اشخاصی که دارای کلسترول به میزان طبیعی هستند کمتر تأثیر دارد.

اثرات پیشگیرانه سویا در جلوگیری از حاملگی

باید دانست که «سویا» مانند «نخود فرنگی» و سایر بقولات حاوی استروژن‌ها از نوع هورمون‌های زنانه هستند. بنابراین استفاده از این نوع مواد غذایی احتمال دارد مانعی برای باروری باشد. استفاده از این نوع هورمون ممکن است در دوران یائسگی خانم‌ها برای جبران کمبود آن کمک نماید. در آزمایش‌هایی که در «دانشگاه هاروارد» در جریان است برای گروهی از خانم‌های یائسه مقدار کمی از فرآورده‌های «سویا» تجویز می‌کنند تا معلوم شود مصرف این مقدار «سویا» آیا سطح هورمونی آنها را بالا می‌برد یا خیر. این نوع آزمایشات هنوز در جریان است، با توجه به این که همان طور که گفته شد «هورمون‌های طبیعی در سویا» می‌تواند بر ضد باروری اثر داشته باشد.

با این که افزایش هورمون «استروژن» در بدن معمولاً با افزایش میزان سرطان پستان در خانم‌ها رابطه دارد، ولی تأثیر خوردن بقولات و حبوبات در این موضوع (ایجاد سرطان پستان) ثابت نشده است. برای رسیدگی به این موضوع، بررسی‌های مفصلی به عمل آمده و یکی از پژوهشگران نتیجه گرفته است که اگر در درازمدت به طور مرتب مقدار کمی «خوراکی‌های گیاهی حاوی استروژن» خورده شود ممکن است تأثیر سرطان‌زایی غذاهای مملو از «استروژن» را در بروز سرطان پستان کاهش دهد. به عبارت دیگر خوردن مداوم مقدار کمی از خوراکی‌های حاوی «استروژن» (گیاهی) ممکن است مانند یک واکنش عمل نموده و نسوج پستان را در آینده در مقابل آسیب مقدار زیاد «استروژن» مقاوم و در برابر

بروز سرطان غیر حساس نماید. این موضوع مشابه با خوردن مقدار خیلی کمی از مواد آلرژی زا است که به تدریج انسان را نسبت به آن (ماده) مقاوم و غیر حساس می نماید.

نظریه گفته شده در بالا ممکن است یکی از دلایلی باشد که خانم هایی که گیاهخوارند و مرتباً «سویا» می خورند خیلی کمتر به سرطان پستان مبتلا می شوند. به هر حال با این که حقایق امر هنوز به طور کامل روشن نیست ولی عقیده غالب دانشمندان این است که هورمون های موجود در «سویا» و سایر انواع مشابه احتمالاً تأثیر حیاتی عمیقی دارد و جا دارد که تحقیقات علمی در این مورد در سطح گسترده ای ادامه یابد.

اثر استروژن گیاهی سویا در پیشگیری از پوکی استخوان

از هر پنج زن، پس از یائسگی چهار نفر به پوکی استخوان دچار می شوند. این افراد همچنین بیشتر در معرض ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی و نشانه های کاهش استروژن مانند خشکی واژن (مهبلی) و گرگرفتگی قرار دارند.

تعدادی از تحقیقات، افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه و رحم را در زنانی که «درمان جایگزین هورمونی» دریافت کرده بودند نشان داده اند، موادی که توانایی بدن را در دفع بیماری ها یا مبارزه با آنها ارتقاء می بخشند در بسیاری از موارد راه های علمی تری به دست می دهند.

* «سویا» می تواند تعداد سلول های اپیتلیوم (بافت پوششی)

واژن را افزایش دهد و بنابراین از خشکی واژن می کاهد، چون سلول های بافت پوششی استروژن تولید می کنند و همچنین استروژن از خشکی واژن (مهبلی) جلوگیری می نماید.

«سویا» راه حل طبیعی برای زنان مبتلا به «آندومتریوز» (حالتی که در آن بافت هایی شبیه به مخاط رحم به طور نابجا در کانون های مختلف در حفره ی لگن پیدا می شوند) است، این بافت ها که در حالت عادی در داخل رحم قرار دارند، خارج می شوند و به تخمدان ها، گردن رحم، آپاندیس، روده یا مثانه متصل می گردند، وقتی که قاعدگی نزدیک می شود این سلول های حساس به استروژن از طریق پرخون شدن که نتیجه ی آن درد است واکنش نشان می دهند. کاهش دادن میزان استروژن کمک می کند تا از این سندرم (نشانگان، علامت) درد پیشگیری شود. اما هنگامی که «ایزوفلاون» های موجود در «سویا» به گیرنده های استروژن به شکل قلاب متصل می شوند اجازه نمی دهند که منابع دیگر تولیدکننده ی استروژن، سلول های «آندومتریوز» را فعال کنند.

* فیتواستروژن های طبیعی (استروژن های گیاهی) که در «سویا» وجود دارند، بروز سرطان سینه را در زنان پس از یائسگی کاهش می دهند. زیرا «سویا» به علت دارا بودن منبع غنی از مهارکننده های پروتئاز عامل ضد سرطان می باشد.

در آزمایش؛ گروهی از موش های ماده آزمایشگاهی در برابر تشعشع اشعه ایکس قرار داده شدند تا به سرطان پستان مبتلا شوند پس از آن به آنها خوراک «سویا» داده شد و به بقیه «خوراک سویا» داده نشد و از رژیم غذایی غیر «سویا» استفاده کردند. پس از



آزمایش مشاهده شد در گروهی که از «خوراک سویا» استفاده کرده‌اند فقط در ۴۴ درصد آنها سرطان پستان ظاهر شد ولی گروهی که خوراک «سویا» نخورده بودند ۷۴٪ مبتلا به سرطان شدند.

* «سویا» خطر ابتلا به «پوکی استخوان» را کاهش می‌دهد: در تمام طول عمر، تمام سلول‌های بدن جایگزین می‌شوند، از جمله سلول‌های استخوانی. از لحاظ علمی ثابت شده با خوردن خوراکی‌های گیاهی از پوکی استخوان پیشگیری می‌شود و نیز ثابت شده که خوراکی‌های تنش‌زا مانند شکر و مواد خوراکی قنددار مانند نوشابه‌ها و شیرینی‌های غیرطبیعی، میزان جذب کلسیم را کاهش می‌دهند و مانع جذب کلسیم در روده و ورود آن به خون می‌گردند و به همین ترتیب «پوکی استخوان» را تسریع می‌کند. پوکی استخوان «بیماری کودک» نامیده می‌شود و این بدان معناست که ما باید آموزش ببینیم تا از طریق مصرف خوراکی‌های هورمونی و شفافخش گیاهی از استخوان‌هایمان مراقبت کنیم و این ماجرا را از دوران کودکی شروع می‌شود. همین حالا نیز می‌توانیم شروع کنیم و از طریق «غذا درمانی» و تغذیه‌ی درست گام‌هایی مثبت در جهت شفافخشی برداریم و از حوزه‌ی استحفاظی استخوان‌هایمان مواظبت کنیم.

وقتی میزان هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) در زنان افت می‌کند نیاز بدن به خوراک‌های گیاهی افزایش می‌یابد. زمانی که زنان به سی سالگی می‌رسند، ممکن است بدنشان هر سال فقط یک درصد حجم استخوان را جایگزین کند، مواد خوراکی مانند

«سویا»، ماست، انواع سبزی (اسفناج و کلم‌برگ)، پنیر، نخود، حبوبات؛ مانند عدس، ماش، لپه، لوبیا و موادی مانند بادام، سوپ پای مرغ، مرکبات غنی شده با کلسیم، مقاومت بدن ما را افزایش می‌دهد تا «استروژن و کلسیم» را در خود نگه دارد. برای جذب کلسیم، بدن ما به روی، آهن و ویتامین‌های B12 و B6 و K و D، پتاسیم و فلوراید، احتیاج دارد و نیز عامل مهم دیگر برای جذب ویتامین D، نور خورشید و فعالیت و تحرک است که باعث افزایش تراکم استخوان می‌شود.

پارامتر دیگر که باید مورد عنایت قرار گیرد؛ عمل و فعالیت متعادل «غده‌ی تیروئید» است که به میزان «پروژسترون» بستگی دارد و میزان «پروژسترون» نیز به نوبه‌ی خود به میزان «استروژن» مربوط است.

کم‌کاری تیروئید و سوخت و ساز ضعیف می‌تواند میزان استروژن را افزایش دهد و معمولاً این اختلال و این افزایش سبب کم‌کاری غده تیروئید می‌شود که آن را با علائم پیش از عادت ماهیانه و یائسگی اشتباه می‌گیرند. در این حالت واکنشی، «استروژن» تمایل دارد کار غده تیروئید را مختل کند و استروژن نامتعادل و اضافه باعث می‌شود خوراکی‌ها به صورت چربی ذخیره شود و موجبات افزایش وزن را فراهم آورد.

بیشتر پزشکان عارضه‌ی کم‌کاری تیروئید را با درمان از طریق جایگزینی هورمونی توصیه نمی‌کنند. گاهی اوقات در برخی خانم‌ها علائمی همچون خستگی، افسردگی، بی‌خوابی، پف‌آلودگی صورت، یبوست، بی‌حسی دست و پا، عادت ماهیانه دردناک، ضعف حافظه، خشکی پوست و کاهش میل جنسی،

سردمزاجی، بی حوصلگی، عصبانیت و حساسیت مشاهده می شود که همگی در اثر کم کاری تیروئید است که آن را «هیپوتیروئیدیسم» می نامند.

این خانم ها باید میزان ید و روی و آهن را که برای تبدیل هورمون های تیروئیدی لازم است، به بدن برسانند. مصرف غذاهای یددار مانند نمک خالص یددار و ترب و برگ آن، سلغم و جلبک های دریایی و مواد خوراکی مانند گل کلم، کلم بروکلی، قارچ، مواد خوراکی دریایی (انواع ماهی و میگو) نمک دریا، خزه دریایی، خوراکی های سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع و روغن کبد ماهی و امگا ۳، ویتامین های E و B و مخصوصاً B6، ماست، آواکادو، آناناس، رازیانه و خوراکی هایی که از لحاظ روی غنی هستند مانند غلات، مغزهای خوراکی، مریم گلی، تخم مرغ و جایگزین و نیز اسفناج و جگر تازه گوسفند برای درمان آنها مفید و مؤثر می باشد.

* برخی بانوان نگرانند مبدا به حد کافی کلسیم به بدنشان نرسد و در نتیجه، استخوان های ضعیف داشته باشند و بالاخره دچار پوکی استخوان شوند!

البته نگرانی این دسته از خانم ها بجاست، آنها باید استخوانی قوی و نیرومند داشته باشند تا بتوانند هم از عهده ی همسر داری برآیند و نسلی برومند و قوی تربیت کنند و هم ذخایر کلسیم بدنشان در مسیر صحیح فرزند پروری در دوران جنینی هزینه شود و هم اعصابی مستحکم و نیرومند داشته باشند و نیز فعالیت فرهنگی و اجتماعی و علمی و سیاسی را پاسخگو باشند. به کاملاً درست است، کلسیم برای سلامت استخوان و استحکام اعصاب و

روان بسیار مهم است. نقش کلسیم فراتر از صرفاً تغذیه استخوان هاست. در واقع کلسیم و منیزیم برای حفظ ضربان منظم قلب نیز مهم به شمار می رود.

دانشمندان تغذیه کشف کرده اند که صرفاً مصرف کلسیم بیشتر بدون ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی، لزوماً بدین معنا نیست که بدن تمام نیازهای خود را جذب می کند. تحقیقاتی که در مورد کلسیم، روی زنان ژاپنی انجام شد نشان می دهند که مصرف کمتر کلسیم حیوانی از راه خوردن فرآورده های لبنی توام با مصرف بالای پروتئین گیاهی باعث افزایش کلسیم موجود می شود، در حالی که بر عکس میزان بالای پروتئین حیوانی و مصرف زیاد نمک باعث دفع کلسیم از بدن می گردد. تحقیقاتی که در مرکز علوم تندرستی و بهداشت «دانشگاه تگزاس» توسط دکتر نیل برسلا (Neil breslau) انجام شد نشان می دهد: زنانی که بیشتر پروتئین حیوانی مصرف می کنند به میزان ۵۰٪ کلسیم بیشتری از دست می دهند تا زنانی که «سویا» می خورند. در ضمن، فرآورده های حیوانی از لحاظ اسیدهای آمینه یا گوگرد که در جذب «کلسیم» اختلال ایجاد می کند، غنی هستند. اما پروتئین های گیاهی مقدار گوگرد کمتری دارند که باعث می شود «کلسیم» بیشتری جذب شود.

زنان برای سلامت استخوان هایشان باید غذاهایی بخورند که مقداری عنصر بورون (Borone)، منیزیم، فیتواستروژن، پتاسیم، ویتامین D، ویتامین K، و روی به بدن برساند، چون تمام این عناصر و عوامل بر چگونگی مصرف کلسیم و باقی ماندن آن در بدن تأثیر دارند. فرآورده های لبنی هم به خوبی خوراکی های گیاهی است. «ماست» یکی از مواد لبنی مفید برای استخوان و به طور کلی



سلامت است. بادام، سبزی‌هایی مثل کلم بروکلی، کلم، گل‌کلم، نخود و سویا هم جز این خوراکی‌هاست. در طول روز از این خوراکی‌ها مصرف کنید تا سلامت استخوان‌های شما تضمین شوند^(۱).

۱- غده‌ی «تیروئید» را به نام‌های «غده‌ی درقی»، «سیب آدم» و زابیده هم می‌گویند. گواتر را نیز «غیماد» و «دقیاد» نیز گفته‌اند. این غده، «تیروکسین» ترشح می‌کند که فعالیت‌های حیاتی و سوخت و ساز تمام سلول‌های بدن را کنترل می‌کند. «تیروکسین» برای رشد طبیعی جسمی و ذهنی کودک لازم است. افزایش هورمون تیروئید ضربان قلب را افزایش می‌دهد. این هورمون رشد و نمو بدن را تنظیم می‌کند. اگر غده‌ی تیروئید با ۱/۱ توان خود کار کند، برای ادامه‌ی حیات کافی است. پرکاری تیروئید در حیوانات وجود ندارد. برجسته بودن چشم‌ها می‌تواند دال بر عمل غیرعادی تیروئید باشد. در کم‌کاری تیروئید، برخی اختلالات از قبیل نازایی، سقط جنین مکرر و اختلالات قاعدگی به طور شایعی یافت می‌شود.

اعمال غده‌ی تیروئید - تنظیم دستگاه اعصاب، قلبی و عروقی - حرارت بدن - فعالیت عضلات - ویتامین‌های مورد لزوم بدن - خونسازی - تولید مثل - رشد - متابولیسم و سوخت و ساز بدن
میکزودم - کم‌کاری تیروئید و کمبود ترشح این غده در نزد کودکانی که قبلاً سالم بوده‌اند و در بزرگسالان ایجاد «میکزودم» می‌نماید. این عارضه علائمی چون «ادم» پاها - سستی - چاقی - پف‌آلودگی صورت و خشکی پوست دارد. **گواتر** - ورم یا برجستگی بزرگ روی گلو است که از رشد غیرطبیعی تیروئید حاصل می‌شود. «تیروئید» در اثر کمبود ید بزرگ می‌شود تا بازده خود را بالا ببرد.

تقسیم‌بندی گواتر

درجه صفر A - عدم وجود گواتر.
درجه صفر B - گواتر تنها با لمس قابل تشخیص است.
درجه ۱ - گواتر قابل لمس و هنگام به عقب کشیده شدن گردن قابل ملاحظه است.

درجه ۲ - سر در حالت عادی قرار دارد و بزرگی غده قابل ملاحظه است.
درجه ۳ - گواتر بسیار بزرگ است.

علائم گواتر ستمی (گریوز - تیروتوکسیکوز):

عدم تحمل گرما - افزایش تعریق - کاهش خفیف یا شدید وزن بدن - <

> تپش قلب - بی‌خوابی - لاغری یا اسهال (برای قلب بسیار مضر است). گاهی تا ۴۰ کیلوگرم کاهش وزن بر اثر درجات مختلف اسهال - ضعف عضلانی - عصبانیت زیاد یا سایر اختلالات روانی (گاهی نیز اقدام به خودکشی) - خستگی شدید و ناتوانی در خوابیدن - لرزش دست‌ها به طور نسبی.

علائم کم‌کاری غده‌ی تیروئید (هیپوتیروئیدیسم):

افزایش کلسترول - خواب‌آلودگی - خشکی پوست - لتارژی (خستگی و خواب‌آلودگی) - کندی تکلم و لکنت زبان - پف‌آلودگی پلکها - احساس سرما - کم شدن تعریق - سردی پوست - بزرگی زبان - خشن بودن مو - اختلال در حافظه - پیوست - ازدیاد وزن - ریزش مو - رنگ‌پریدگی لبها - تنگی نفس - هیجان - ازدیاد خونریزی ماهانه در خانم‌ها - باریکی بینی (دماغ) - تپش قلب - خشن بودن صدا - ضعف شنوایی - کلفتی لبها - بازبودن دهان - معیوب بودن دندان‌ها - کم‌پشت‌بودن مو و مژه - نازک‌بودن پوست.

علائم پرکاری غده‌ی تیروئید (هایپر تیروئیدیسم):

عصبانیت - تعریق زیاد - احساس گرگرفتگی و عدم تحمل گرما - تپش قلب - خستگی مفرط - کاهش وزن - تنگی نفس - ضعف ماهیچه‌ای - ازدیاد اشتها - ورم پاها - تکرر دفعات اجابت مزاج (اسهال) - رطوبت زیاد پوست - لرزش دست - بزرگی طحال - شب‌آدراری - شفافیت موها - طاسی - زیاد شدن رشد مژه و ابروها - کلفتی لبها - بالا بودن رفلکس (عکس‌العمل) با زدن چکش به سر زانو‌ها - کاهش کلسترول - اختلالات قاعدگی.

علائم کمبود ید در انسان:

فقدان سرزندگی و شادابی - حساسیت به سرما خصوصاً دست‌ها و پاها - مردگی مو - شوره‌ی سر - پیوست - (به علت کندی حرکات دودی شکل روده) خستگی دائم - افزایش وزن - احساس افسردگی - فقدان میل جنسی.

گواتر اگزوفتالمیک:

ترشح زیاد تیروئید و تولید گواتر (تراکم هورمون تیروئید به علت عدم تولید آنزیم‌های مخصوص ترشح شده از کبد) - در این وضعیت چشم‌ها حالت بیرون‌زدگی از حلقه دارد.

گواتر آندمیک:

گواتر ناشی از کمبود ید.

منابع غنی ید

آب دریا - نمک دریا - نمک یددار - مومیایی اصل - بولاغ‌اوتی - فرآورده‌های دریایی (ماهی - صدف - میگو...) - شلغم - ترب - تربچه - شامی - توت‌فرنگی - گوجه‌فرنگی - جلبک دریایی کِلپ به صورت پودر شده - <

→ اسفناج - تره و لبوی رنده شده (دارای میزان اندکی ید می باشند).

اقدامات مفید

روزی یک دقیقه پا را بالا نگه دارید.

منگنز - سلنیوم - B_{12} - A - B_1 - C - D : مفید برای گواتر. ویتامین E برای: رفع حساسیت در نتیجه ی ترشح زیاد تیروئید و تسهیل عمل جذب ید. ویتامین D برای: ناراحتی های پاراتیروئید - کمی مومیائی اصل را روی غده ی تیروئید قرار دهید و کمی صبر کنید. کمی پوست نارنج و پرتقال را بکوبید و روی تیروئید قرار دهید.

مغز پسته ی خام مفید برای: متعادل کردن عمل تیروئید - مصطکی.

جلبک قهوه ای (جوشانده) مفید برای: بی نظمی فعالیت تیروئید.

جوشانده ی افسنتین مفید برای: گواتر.

جوشانده ی بومادران - اسفناج - شاهی - تازه - تخم - بولاغوتی - جوشانده ی اکلیل کوهی - جوشانده پوست درخت بلوط (۳ قاشق بزرگ) - هویج (۳۶۰ گرم) + اسفناج (۱۲۰ گرم) - هویج (۲۴۰ گرم) + کرفس (۱۸۰ گرم) + اسفناج (۶۰ گرم) + جعفری (۶۰ گرم) - سیر - گرد خشک شده ی تیموس - گوسفند - جوشانده ی گیاه دم اسب - تنتور خالص - گیاه گلدار زنبق الوان: به این ترتیب که ریشه تازه آن را نرم و خمیر کنید و ۸ اونس (۲۲۴ گرم) از آن را به ۱ لیتر الکل ۸۰ درجه اضافه کنید و بگذارید ۱۴ روز بماند؛ سپس آن را صاف کنید و ۲۵ قطره بعد از غذا بخورید.

گرد یدیدباریم (هر سه ساعت ۳ قرص) و سرخاب (هر سه ساعت ۵ قطره) را روزی ۳ بار خوب روی زائده بمالید (جهت درمان گواتر کهنه) بدور پتاسیم (۴۰ سانتی گرم) را در ۱۲۵ گرم آب حل کنید و ۴۵ گرم شربت صمغ و ۱۵ گرم تنتور دارچینی به آن اضافه کنید و هر روز ناشتا یک قاشق بنوشید.

ید (۲ - ۶ میلی گرم روزانه) + رژیم غنی از پروتئین + منیزیم + کلسیم + جوانه گندم (گواتر اگزوفتالمیک)

روزی یک لیوان آب هویج پس از صبحانه و شام + ویتامین E - B_6

مفید

پرکاری تیروئید: رنگ نارنجی - نیلی - B_3 - A - B کمپلکس - C - E - کلسیم - منیزیم - کربوهیدراتها - پروتئین - جگر - اسفناج - غذای چرب و شیرین - استحمام زیاد - (خصوصاً با شکم پُر) - مالت جو - جوانه گندم - آب هندوانه - شربت بیدمشک - شیرخشت - لیمو عمانی - شلغم - کاهو - انار - شربت بهار نارنج + چند قطره تنتور ید - آمله ی پرورده.

→ اهداء خون (خصوصاً اگر ۲ ساعت قبل از خون دادن از آب انار شیرین و اسفناج خام استفاده کنید).

پوست هلیله ی سیاه ۲۵ تا ۱۵ گرم بسفیاچ را خیس کنید و بجوشانید و صاف کنید و با «مغز قلوس + خیار چنبر + روغن بادام» مخلوط کرده میل کنید. جوشانده ی «برگ اکالیپتوس + عشقه» روزی ۸ قطره - کلم - پودر خشک غده ی تیموس و گوساله - بنفشه فرنگی خودرو - پودر بومادران - رژیم تصفیه ی خون

«کندر ۲۰ گرم + تخم کرفس ۵۰ گرم + آفتیمون ۲۵ گرم + تخم گشنیز ۵ گرم» را نرم ساییده هر ۴ ساعت یک قاشق مرباخوری با شربت میل نمایید. تاج خروس + گل پنیرک + ناخنک (هر یک ۲۰ گرم) + تخم شنبلیله + تخم کتان (هر یک ۳۰ گرم) را نرم بسایید و یک قاشق غذاخوری از آن را در شیر حل کرده ضما د کنید.

مفید برای کم کاری تیروئید - میکزودم: E (روزی ۵۰۰ واحد) - B_1 - C - J - B_1 - C - ید - منگنز - منیزیم (برای بالا بردن تأثیر درمان) - حمام آفتاب - رنگ «نارنجی + آبی» - آبی - پرتقال - برگ تربچه - ترب - جوشانده ی تخم ترب - پیاز - روغن زیتون - شاهی - نارگیل - پونه - عسل - شاهدانه - سنج - مرزه - نمک - گردو - مویز - خرما ی سیاه - دارچین - «سویا» - روغن سویا - عسل + زنجبیل + دارچین + هل + زعفران (به صورت قرص بسازید و روزی ۳ عدد میل کنید)

مُقل ازرق (۵ گرم) + کنیرا (۱۶ گرم) + زعفران (۱۰ گرم) را بکوبید و با عسل به صورت قرص بسازید و روزی ۳ قرص میل کنید.

آب دریا - نمک یددار - ماهی مورو - جوانه گندم - رژیم تصفیه ی خون روزی ۳ قرص از گرد یدید جیوه (هر ۳ ساعت): مفید برای گواتر ۲۰ قطره محلول ۳ - بلادونا در ۱ لیوان آب بریزید. هر ۲ ساعت یک قاشق چایخوری: مفید برای گواتر اگزوفتالمیک

روزی ۲ بار توسط برس موی شتر روی غدد بزرگ شده بمالید: مفید برای گواتر اگزوفتالمیک

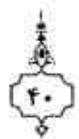
روزی ۳ بار یک قاشق چایخوری تنتور FUEUS: گواتر اگزوفتالمیک پیشرفته*

* به نقل از کتاب گنجینه ی شفا و درمان نوشته ی محمد حسن نعیمی.

تأثیرات مثبت استروژن گیاهی سویا

«سویا» تأثیرات مثبت مشابهی نظیر استروژن‌های مصنوعی دارد، اما بدون این که خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. پیش از آن که وارد مبحث این تأثیرات مفید شویم لازم می‌دانم در مورد هورمون‌های زنانه و نقش آنها در ایجاد تعادل و سلامتی زنان صحبت شود. ممکن است برخی ظریف‌اندیشان سوال کنند این همه در مورد «استروژن» بحث شده و می‌شود این چگونه هورمونی است و نقش آن در زنان چیست؟ خلاصه، ماهیت و اثر آن بر بدن بانوان چگونه ارزیابی می‌شود؟ و اصولاً هورمون‌های زنانه کدام و چگونه‌اند؟

هورمون‌های زنانه شامل استریدول، استروژن و استرادیول است که کلاً به آنها استروژن می‌گویند. استروژن که روی رشد و اعمال بافت‌های متفاوت بدن تأثیر می‌گذارد، مثل اندام‌های تولید مثل و بسیاری از اندام‌های دیگر، استخوان‌های زنان را هم تقویت می‌کند، از قلب و سیستم قلبی و عروقی محافظت می‌کند و بر خلق و خوی خانم‌ها تأثیر دارد.



استروژن زنان از کلسترون موجود در تخمدان تولید می شود که ناشی از واکنش شیمیایی غده هیپوفیز است. استروژن از استروئید موجود در سلول های چربی، پوست، استخوان و سایر بافت ها هم تولید می شود. بعد از یائسگی، تولید استروژن در تخمدان به شدت کاهش می یابد، ولی به هر حال تا حدودی از چربی بدن ترشح می شود. قبل و بعد از یائسگی، بدن زنان «اندرواستندیون» (androstenedion) را که یکی از هورمون های غدد فوق کلیوی است، به استروژن تبدیل می کند. همان طور که می بینید، غده های درون ریز - هیپوفیز، تخمدان ها، غدد فوق کلیوی - همه با هم کار می کنند و ممکن است میزان فشار عصبی در زندگی نیز بر میزان استروژن و پروژسترون تأثیر بگذارد و بدن پروژسترون را تبدیل به «کورتیزون» کند. بنابراین میزان پروژسترون کاهش می یابد و در نتیجه، هورمون «آدرنال اندرواستندیون» را تبدیل به «استروژن» می کند و میزان آن را بالا می برد.

استروژن هورمونی قوی است و کاهش آن باعث می شود بدن در معرض خطر خشکی زهدان، کاهش میل جنسی، اضافه وزن، افزایش کلسترون، مشکلات گردش خون و بیماری قلبی قرار گیرد، و همچنین موجب کدردی پوست، ریزش مو، خستگی مفرط، پوکی استخوان و افسردگی می باشد. اما «استروژن زیاد» ناراحتی های دیگری به دنبال دارد، مثل: عادت ماهیانه ی زودرس، یائسگی درازمدت، سندروم پیش از عادت ماهیانه، عادت ماهیانه ی نامرتب و شدید و دردناک، میل به شوری و چربی و شیرینی، دمدمی مزاج شدن، فیبروم رحم، خونریزی رحم، اندرومتریوز (ایجاد نامناسب بافت های

داخل زهدان، مخصوصاً در تخمدان ها)، ایجاد غده در پستان، سل پوستی، سرطان سینه، تیروئید، مخاط رحم.

استروژن زیادی باعث تحریک بیش از حد غده تیروئید می شود و تنش جسمانی مداوم ایجاد می کند.

افزایش استروژن چند دلیل دارد. شاید بدن برخی زنان این هورمون را بیش از حد تولید می کند. زنان بسیار چاق و زنانی که کلسترون بالا دارند، مستعد این ناراحتی هستند، زیرا استروژن از کلسترون و چربی بدن تولید می شود. مصرف بالای الکل با میزان بالای استروژن در ارتباط است. شاید مصرف قرص ضدبارداری موجب جذب استروژن شود، یا هورمونی که به خورد حیوانات (مانند مرغ و گوسفند و گوساله) می دهند، وارد بدن شود. به هر حال حشره کش ها و محلول های صنعتی دیگر، مواد پلاستیکی و خنک کننده ها که ساختارشان شبیه «استروژن» است، تأثیر «استروژن» را در بدن به جا بگذارند. موادی که مشابه استروژن هستند، «زنو استروژن» نامیده می شوند. زنو (Xeno) در زبان یونانی به معنای «بیگانه» است.

«میزان استروژن» به وراثت هم بستگی دارد. بدن بعضی از زنان صرفاً استروژن زیاد تولید می کند. اگر سابقه ی خانوادگی فیبروم، سرطان تخمدان و رحم و سینه داشته باشند بدنشان به طور ارثی استروژن زیاد تولید می کند.

در بعضی موارد ممکن است میزان استروژن، مناسب اما میزان پروژسترون کم باشد یا تعادلی بین این دو وجود نداشته باشد. بدن زن به میزان مناسب به هر دوی این ها احتیاج دارد. عدم توازن

این هورمون‌ها به سندرم پیش از عادت ماهیانه، دمدمی مزاج بودن، خستگی، افسردگی و مشکلات باروری منجر می‌شود. حتی بعد از یائسگی هم میزان پروژسترون زنان خیلی مهم است و بسیاری از زنان یائسه، چه میزان استروژنشان بالا باشد چه پایین و یا مناسب، از کمبود پروژسترون رنج می‌برند. همان طور که مشاهده کردیم، فشار عصبی یکی از عواملی است که پروژسترون بدن را تحلیل می‌برد.

امکان سوم این است که سوخت و ساز استروژنی برخی زنان مناسب عمل نمی‌کند. سوخت و ساز استروژنی مرحله‌ای پیچیده است. تصویری روشن برایتان ارائه می‌دهم: وقتی همه چیز درست کار می‌کند، بدن زن به طور مداوم از کلسترول و چربی و «اندرواستندیون» جاری در دستگاه گردش خون، «استروژن» می‌سازد. وقتی استروژن جدید وارد دستگاه گردش خون می‌شود، کبد استروژن قدیمی را می‌گیرد که سرانجام از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌شود.

به هر حال، گاهی کبد کار نمی‌کند و نمی‌تواند استروژن قدیمی را بگیرد. در این حالت، استروژن قدیمی در دستگاه گردش خون باقی می‌ماند در حالی که استروژن جدید هم به آن اضافه شده است. در این صورت استروژن زیادی در دستگاه گردش خون زن حضور پیدا می‌کند که منجر به بیماری می‌شود.

بر فرض که کبد این زنان به خوبی کار کند و به میزان مناسب استروژن در دستگاه گردش خون داشته باشند. ممکن است باز هم با مشکلی دیگر روبرو شوند و یا شاید به چنگ مواد شیمیایی

دیگری بیفتد و غیرفعال شود. استروژن فعال و نامحدود است که روی زنان تأثیر می‌گذارد. این استروژن زیادی نامحصور زنان را در معرض بیماری‌هایی از قبیل «سرطان» قرار می‌دهد. به طور مطلوب، استروژن زیادی به هورمون جنسی می‌پیوندد که آن هم به گلوبولین (دسته‌ای از پروتئین‌های موجود در بافت‌های حیوانی و گیاهی قابل حل در محلول‌های نمکی) متصل است، و یا به «فیر» موجود در حبوبات و لوبیا و دانه‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر خوراکی‌های حاوی استروژن گیاهی.

دو مرحله وجود دارد که برای سلامت خانمها بسیار حائز اهمیت است:

۱- کبد زنان به درستی و به طور مفید استروژن را در دستگاه گردش خون سوخت و ساز دهد تا از بدن دفع شود. در غیر این صورت، «استروژن زیادی» در دستگاه گردش خون باقی می‌ماند.
۲- نیاز به میزان مناسب «فیر»، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر خوراکی‌های حاوی «استروژن گیاهی» که به استروژن بدن بپیوندد. در غیر این صورت، استروژن غیرمحصور زیادی در دستگاه گردش خون باقی می‌ماند.

۳- هماهنگی انسولین رل بسیار مهمی بازی می‌کند و در متعادل کردن کلسترول و در نتیجه استروژن مؤثر است.

قبل از این که به سراغ توصیه‌های غذایی برویم، می‌خواهیم کمی بیشتر در مورد جنبه‌های سلامت هورمونی صحبت کنیم. کتاب ارزشمند Food Wisdom & Self Healing نوشته‌ی خانم دکتر سونیا که اخیراً تحت عنوان «خرد تغذیه در خود

شفابخشی» ترجمه شده در ادامه مباحث فوق مطالب قابل توجهی را مطرح کرده است که ذیلاً یادآور می‌شویم:

واکنش داخلی غدد درون‌ریز

واکنش «جنگ و گریز» بدن زنان را پر از هورمون‌های آدرنالینی می‌کند. یکی از تأثیرات این هورمون‌ها تحریک غده‌های تیروئید و پاراتیروئید است. این غده‌ها سوخت و ساز «کلسیم» و تجزیه‌ی «گلوکز» (قند خون) را که به بدن انرژی می‌دهد، تنظیم می‌کنند.

بدیهی است اگر لازم باشد بجنگیم یا بگریزیم، به انرژی قند خون احتیاج داریم.

اما اگر تحت فشار عصبی درازمدت باشیم چطور؟ در این حالت، غده‌ی تیروئید بیش از حد پرکار می‌شود و بعد تحلیل می‌رود. چه چیز دیگری باعث پرکاری تیروئید می‌شود؟ استروژن زیادی و همچنین عدم تعادل بین استروژن و پروژسترون. پرکاری غده‌ی تیروئید روی پاراتیروئید هم تأثیر می‌گذارد و سوخت و ساز کلسیمی را تضعیف می‌کند که باعث پوکی استخوان می‌شود.

امیدوارم متوجه شده باشید که چطور غده‌های درون‌ریز با هم کار می‌کنند. وقتی غده‌های مختلف تحت فشار عصبی و بیش از حد در معرض سموم محیطی قرار بگیرند، مثل مواد حشره‌کش و غیره که موجب چرخه‌ی فشار عصبی است، ناراحتی‌های جسمی و روحی رخ می‌نمایانند. جای خوشبختی است که حکمت خوراکی‌ها می‌تواند به شما کمک کند و بدن و زندگی‌تان را به حالت تعادل در آورد.

حکمت خوراکی‌ها و سلامت هورمونی

حالا که متوجه شدید چقدر هورمون‌ها برای سلامت زنان اهمیت دارند، احتمالاً تعجب می‌کنید که چطور مواد خوراکی روی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. پنج اصل ساده وجود دارد که تغذیه‌ی هورمونی داشته باشید:

۱- به مغزتان آنتی‌اکسیدان برسانید.

۲- با وارهیدگی و تنفس آگاهانه و با مثبت‌اندیشی فشار عصبی را از زندگی‌تان دور کنید.

۳- میزان استروژن و پروژسترون و «فیبر» بدنتان را در حد تعادل نگه دارید.

۴- با حفظ باکتری مفید در دستگاه گوارش، سوخت و ساز استروژنی‌تان را بهبود بخشید.

۵- با اسیدهای چرب ضروری سوخت و ساز استروژنی‌تان را بهبود بخشید و البته در صورت لزوم با استفاده از مکمل‌های غذایی مانند کلسیم و مولتی ویتامین (بویژه ویتامین‌های E و C) به تولید آنتی‌اکسیدان در بدنتان یاری رسانید.

منافع آنتی‌اکسیدان‌ها برای مغز

تمام واکنش‌های هورمونی کمابیش با «غده‌های هیپوتالاموس و هیپوفیز» شروع می‌شود. این دو غده در مغز واقع شده‌اند. بنابراین رسیدگی به مغز برای سلامت هورمونی مهم است. مغز پر از آهن است که خود به شدت قابل ترکیب با اکسیژن است، و اسیدهای چرب که به طور فزاینده در برابر اکسیداسیون آسیب‌پذیر است.

ترکیب چربی آسیب‌پذیر و اکسیژن‌گیرنده بسیار خطرناک است.

«آنتی اکسیدان‌ها» که روند ترکیب با اکسیژن را مختل می‌کنند، میزان انرژی را در سلول‌ها هم بالا می‌برند. بنابراین تا جایی که می‌توانید در رژیم غذایی خود مواد آنتی اکسیدان مصرف کنید. خوراکی‌های گیاهی، انواع سبزی، انگور بنفش و قرمز، پیاز سفید و قرمز، گریپ‌فروت صورتی، هویج، سیب‌زمینی شیرین، کدو، میوه‌های خشک، گل‌گاوزبان، برگ گل رز، گیلاس، زرشک، چغندر، فلفل دلمه‌ای، کلم برگ، بروکلی و گل‌کلم، سرشار از آنتی اکسیدان است. میوه‌ها و سبزی‌های تازه بیشتر از یخ‌زده یا کنسرو حرارت داده‌شده‌ی آنها آنتی اکسیدان دارند.

آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی موجود در گیاهان و چای و ادویه‌ها، «میزان استروژن» را به حالت تعادل در می‌آورند. «زردچوبه» که ادویه‌ای از خانواده‌ی «زنجبیل» است، و پلی فنل موجود در چای سبز و روغن مرکبات برای سوخت و ساز استروژنی فوق‌العاده خوب هستند. ژل رویال، شبدر، جین سینگ، شیرین‌بیان، انگور و مرکبات سرشار از استروژن گیاهی هستند.

عنصر بورون آنتی اکسیدانی مفید است که می‌تواند در حفظ استروژن و کلسیم که برای سلامت استخوان مفید است، به بدن‌تان کمک کند. تحقیقاتی که در آزمایشگاه تغذیه‌ی وزارت کشاورزی در آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد که خوراکی‌های حاوی «بورون» - شلغم، تربچه، گل‌ابی، آلو، گوجه برغانی، هلو، زرشک، توت، کلم، گوجه‌فرنگی - جریان استروژن را در زنان یائسه دوبرابر می‌کند و دفع کلسیم را به میزان ۴۰٪ کاهش دهد و خطر پوکی استخوان را

نیز به همین صورت دور می‌کند.

دست آخر، «بیوفلاونوئیدها» را که در خوراکی‌های رنگدانه‌ای وجود دارد، فراموش نکنید؛ مثل: مریم‌گلی، کشمش سیاه، آلبالو، انگور، جوانه‌ی شبدر، گندم سیاه، مرکبات. «بیوفلاونوئیدها» به عنوان بخشی از رژیم غذایی که شامل ویتامین E و منیزیم است، مشکلات مربوط به کاهش و افزایش هورمون، گرگرفتگی، خشکی رحم را کاهش می‌دهد و اضطراب و بی‌قراری و دمدمی مزاج بودن را کم می‌کند. خوراک‌های خود را با مریم‌گلی و جوانه‌ی شبدر مزه‌دار کنید تا ناراحتی‌های هورمونی تسکین پیدا کند. زنان خاورمیانه دوست دارند با غذایشان ترشی مریم‌گلی بخورند و تابستان‌ها برگ‌های مریم‌گلی تازه را در سالاد می‌ریزند.

نقش آرامش در کاهش فشار عصبی

حکمت خوراکی‌ها شامل مؤلفه‌های روانی و معنوی هم هست، و این‌که اکسیژن ایجاد انرژی می‌کند و باید همیشه جزو مواد مغذی بدن باشد. وقتی شما شروع به مصرف خوراک‌های هورمونی می‌کنید، «خوردن اکسیژن» را هم فراموش نکنید. همچنان که به دنبال روش‌هایی هستید تا سلامت هورمونی خود را بهبود بخشید، یادتان باشد خنثی کردن فشار عصبی قبل از این که در سیستم جسمانی شما جمع شود، بهترین کاری است که می‌توانید برای هورمون‌ها و اندام و غده‌های بدن‌تان انجام دهید.

لزوم تعادل میزان استروژن و پروژسترون و فیبر در بدن زنان

قبلاً یادآور شدیم که استروژن‌های گیاهی ترکیباتی گیاهی هستند که تأثیرات استروژن را در بدن ما تقلید می‌کنند. آنها عملکردی دوگانه دارند: می‌توانند استروژن زیادی را کاهش دهند یا کمبود استروژن را جبران کنند. زنان در هر سنی باید به مقدار زیاد غذاهای دارای استروژن گیاهی بخورند که طبق آخرین تحقیقات، سندروم پیش از عادت ماهیانه و یائسگی را بر طرف و از بروز چند نوع سرطان پیشگیری می‌کند، مانند سرطان سینه و سرطان پروستات، و همچنین عامل پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و پوکی استخوان هم هست. دو نوع «استروژن گیاهی» وجود دارد: «ایزوفلاونوئید» که در دستگاه گوارش به استروژن ضعیف تبدیل می‌شود، و «لیگن» که با اسیدهای چرب ضروری ترکیب و باعث شفاف‌بخشی و تعادل انرژی می‌شود.

ایزوفلاونوئیدها

«ایزوفلاونوئیدها» به غذاها رنگ و طعم می‌دهند. جنیس تئین (genistein) و دائیدزین (daidzein) متداول‌ترین استروژن‌های گیاهی هستند که در «سویا» و سویای سیاه یافت می‌شوند، بیوجین - آ (biochain - A) که در نخود و جوانه‌ی شبدر و لپه هست، و فورمونوئتین (formonoetin) و کمسترول (coumestrol) که در جوانه‌ی شبدر وجود دارد. «ایزوفلاونوئیدها» در حبوبات و خوراکی‌های دیگر، مثل یونجه، شیرین بیان، شبدر، نعنا، سیبزمینی و زرشک هم یافت می‌شوند.

خواه میزان استروژن شما خیلی بالا باشد (که اغلب بین سال‌های نوجوانی تا یائسگی اتفاق می‌افتد) یا خیلی پایین (علائم یائسگی و بعد از یائسگی)، «ایزوفلاونوئیدها» می‌توانند به تعادل هورمونی شما کمک کنند.

ابتدا از زنانی شروع می‌کنیم که میزان استروژنشان بسیار بالاست. «استروژن» صرفاً زمانی می‌تواند در بدن زنان فعال شود که گیرنده‌ی استروژنی پیدا کند. گیرنده‌ی استروژنی شبکه‌ای شیمیایی برای دریافت استروژن است. شاید تصور کنید استروژن مانند کلید اتصال برق است و گیرنده‌ی استروژنی هم پریز آن. وقتی دوشاخه وارد پریز می‌شود بدن روشن می‌شود، به طور مفید کار می‌کند و از سلامتی می‌درخشد.

وقتی میزان استروژن خیلی زیاد شود مثل این است که ولتاژ زیادی از دو شاخه می‌گذرد و واریز پریز می‌شود. بار سیستم ما زیاد می‌شود و بدن در معرض ناراحتی‌های مختلف قرار می‌گیرد، از دمدمی مزاج شدن گرفته تا سرطان.

حالا وقتی «ایزوفلاونوئیدها» در دستگاه گوارش باشند، به نوعی استروژن ضعیف تبدیل می‌شوند. «این استروژن‌های گیاهی» مشابه استروژن‌های طبیعی بدن ولی خفیف‌تر هستند. به هر حال به اندازه‌ی کافی شبیه استروژن بدن هستند که به پریز وصل شوند و دیگر جایی برای استروژن‌های به مراتب قوی‌تر بدن نگذارند. درست مثل این است که یک «مایکروویو» را از برق در بیاوریم و به جای آن لامپ چهل واتی را به برق وصل کنیم. پریز مورد استفاده قرار می‌گیرد اما باز فشار عصبی سیستم شما به مراتب کمتر است.

و چون چیزی به پریز وصل نمی‌شود و استروژن‌ها جایی ندارند که بروند، از بدن خارج می‌شوند.

در دوران بعد از یائسگی یا مواقع دیگر که می‌تواند حتی در سن‌های بسیار پایین حتی ۱۷ سالگی باشد، میزان «استروژن» پایین می‌آید. در این صورت است که به استروژن‌های گیاهی احتیاج می‌باشد تا جای استروژن گمشده را بگیرند و بدن به خاطر این استروژن‌ها سالم و شاداب می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که هر چه مصرف محصولات تمیزشده‌ی سویا و ایزوفلاونوئیدها بیشتر باشد، مثل رژیم غذایی ژاپنی‌ها، خطر ابتلا به سرطان کمتر است. تحقیقاتی در سنگاپور نشان داد: زنانی که در آستانه‌ی یائسگی هستند و به مقدار زیاد «سویا» مصرف می‌کنند، به میزان ۶۰٪ کمتر از آنان که سویای کمتری مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. البته «سویا» خوب است ولی مصرف بیش از حد هر نوع خوراکی ناراحتی ایجاد می‌کند. پس به شما توصیه می‌کنیم «ایزوفلاونوئیدهای» متنوع مصرف کنید، مانند: نخود، سیب‌زمینی، نعنا، زرشک، توت و نخود.

لیگن‌ها

دوباره زنانی را در نظر می‌گیریم که میزان استروژن‌شان بالاست. به خاطر داشته باشید که استروژن به دو طریق در دستگاه گردش خون جریان پیدا می‌کند: «استروژن‌های آزاد» که می‌توان آنها را به پریز پذیرنده زد و «استروژن‌های محدود» که نمی‌شود این کار را با

آنها کرد. بنابراین محصور کردن «استروژن» یکی از راه‌هایی است که می‌توان از تحریک بیش از حد سیستم بدنی جلوگیری کرد و این کاری است که لیگن‌ها انجام می‌دهند. آنها به استروژن‌ها وصل می‌شوند و در دستگاه گردش خون جریان پیدا می‌کنند. در عین حال کبد را هم تحریک می‌کنند که میزان بیشتری «هورمون جنسی متصل به گلوبولین» (Sex Hormone Binding Globulin) تولید کنند، که آن نیز به استروژن وصل می‌شود.

لیگن‌ها به طریقی دیگر به تعادل میزان «استروژن» کمک می‌کنند. آنها روی باکتری‌های مفید روده‌ای تأثیر می‌گذارند، که خود کمک می‌کند بدن دوباره «استروژن» جذب نکند. به نظر می‌رسد آنها بدن را از تبدیل چربی به «استروژن» ناامید می‌کنند و مانع می‌شوند تأثیر استروژن به سرطان سینه بینجامد. تحقیقات نشان داده است که: «لیگن» بالا و «فیبر» زیاد در رژیم غذایی کم‌چربی به میزان کاهش جریان «استروژن» در زنانی که در شرف یائسگی هستند ارتباط دارد و خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. این مساله در دختران نوجوان به شکل خوش‌خیم بروز می‌کند.

لیست اقلام گیاهی مولد هورمون مفید گیاهی برای تعادل جسمی و سلامتی

عنصر بورون	بیوفلاون	ایزوفلاونوئید
چغندر	کشمش سیاه	نخود
تربچه	آلو	شیر سویا
آلو	انگور	توفو
گلایی	مریم گلی	باقلا
هلو	گندم سیاه	لوبیا سیاه
توت	مرکبات	
به		
قاصدک		
جین سینگ		
کشمش قرمز		
آلبالو		
کلم		
گوجه فرنگی		
انجیر		
مریم گلی		
گندم سیاه		

معجزات غذایی و درمانی سویا



آنتی اکسیدان

آلو
گوجه برغانی
کشمش
انگور
توت، تمشک، زرشک، شاه توت
چغندر
فلفل دلمه‌ای
اسفناج
سبزی‌های برگ‌دار

لیگنن

تخم بزرک
عدس
گردو

تأثیرات مثبت استروژن گیاهی سویا



نقش حضور باکتری مفید در دستگاه گوارش و سوخت و ساز استروژنی

بدن زنان طوری طراحی شده است که فقط یک بار «استروژن» را به جریان می‌اندازد. آنزیمی شیمیایی که در کبد ساخته می‌شود معمولاً از جذب مجدد «استروژن» در روده‌ی کوچک جلوگیری می‌کند. از این رو «استروژن» از طریق روده‌ی بزرگ دفع می‌شود. اما رژیم‌های غذایی که از لحاظ چربی حیوانی و چربی‌های اشباع شده غنی است ایجاد باکتری روده‌ای به نام «کلاستریدیا» (clostridia) می‌کند که آنزیم حیاتی را از «استروژن» بر می‌دارد. بنابراین «استروژن» برای مدتی طولانی در سیستم می‌ماند و میزان استروژن بدن خانم‌ها سر به آسمان می‌زند.

از سوی دیگر، باکتری‌های مفید موجود در سیستم گوارشی، به سوخت و ساز «استروژن» کمک می‌کند. مصرف زیاد خوراکی‌های گیاهی، میزان باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد و این‌ها به «ایزوفلاونوئیدها» کمک می‌کنند که به صورت «استروژن» ضعیف و «پروژسترون» و هورمون‌های دیگر سوخت و ساز بدل شوند.

با خوردن ماست و انواع سبزی و ادویه‌های گیاهی روده‌ی بزرگ خود را پر از باکتری مفید کنید. یکی از منابع خوب باکتری‌های مفید جوانه‌هاست که میزان استروژنشان با جوانه زدن دانه‌ها زیاد می‌شود علاوه بر این باکتری‌های مفید به دفع «زنواستروژن‌ها» که سرطان‌زا هستند، کمک می‌کنند. بنابراین بر طبق بعضی تحقیقات، «ایزوفلاونوئیدها» در واقع از سرطان پیشگیری می‌کنند.

اهمیت اسیدهای چرب ضروری در بهبود سوخت و ساز استروژن

سال‌هاست که واژه‌ی کم‌چربی و بی‌چربی باب شده است. بیمارانی که رژیم غذایی بدون چربی دارند کسانی هستند که از لحاظ کربوهیدرات غنی بوده‌اند. درباره‌ی شکلات‌های فاقد چربی و شکر می‌شنویم که همگی سرشار از چربی یا قند مصنوعی است. همچنین کیک برنج، نان، پاستا و ماست بی‌چربی که پر از قند یا قند مصنوعی است. ولی مردم بر این باورند که رژیم غذایی سالمی دارند. ولی باید هشدار دهیم که آنان بدن خود را پر از خوراکی‌هایی می‌کنند که به سرعت تبدیل به قند می‌شود، در حالی که بدن از اسیدهای چرب ضروری که برای تعادل هورمونی و سوخت و ساز و حمایت از مغز و سایر اندام‌ها بسیار لازم است محروم می‌شود. مغز انسان برای این که باز و متعادل باشد، هر روز به صد گرم قند طبیعی و اسیدهای چرب ضروری احتیاج دارد. با مصرف خوراکی‌های بدون چربی یا کم‌چربی، معمولاً اضافه وزن پیدا می‌شود. در این گونه افراد احساس بی‌حالی

و خستگی و افسردگی دیده می‌شود و از ناراحتی‌های هورمونی، مثل سندروم پیش از عادت ماهیانه، خلق و خوی نامتعادل، بی‌قراری، تجمع آب در بدن، خشکی پوست، کدری مو و شکنندگی ناخن رنج می‌برند.

اگر این زنان نیاز بدن خود را به اسیدهای چرب ضروری توام با هورمون‌های گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌ها درک می‌کردند، در جوانی انرژی و پوست و وزن سالم می‌داشتند، ناراحتی دوران عادت ماهیانه‌شان تسکین می‌یافت و دوران حاملگی آنها با سلامتی و شادابی همراه می‌شد و مرحله‌ی پا به سن گذاشتن‌شان کندتر می‌شد، قیافه‌شان بهتر می‌شد و وزنشان هم کاهش پیدا می‌کرد! وجود چربی در غذا برای زندگی و سلامت سلول‌های زنان فوق‌العاده مهم است. توانایی سلول برای درمان، پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت، معمولاً به تعادل اسیدهای چرب ضروری بستگی دارد. بنابراین آگاهی از تفاوت بین چربی‌های مفید و چربی‌های مضر و این که چطور می‌توان چربی‌ها را به حالت تعادل درآورد تفاوت فاحش بین سلامت و بیماری را آشکار می‌کند و آن وقت مشاهده می‌شود که انرژی بدن زیاد می‌شود یا تحلیل می‌رود.

اسیدهای چرب ضروری: چربی‌های مهم

اسیدهای چرب ضروری نه تنها برای سلامت مفیدند بلکه بسیار مهم هم هستند. هر سلولی در بدن ما غشایی مخصوص به خود دارد که از اسیدهای چرب ضروری از نوع فسفولیپید



phospholipid تشکیل شده است. هدف از غشای سلولی، نگهداری از سلول‌ها به صورتی است که اجازه می‌دهد بعضی مواد شیمیایی به آن داخل و بقیه از آن خارج شود. وقتی غشای سلولی بخوبی کارش را انجام دهد، هر یک از سلول‌ها به درستی اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز را دریافت می‌کند، به گونه‌ای مؤثر به واکنش‌های شیمیایی سیستم عصبی و غده‌های درون‌ریز واکنش نشان می‌دهد و مواد زائد را دور می‌ریزد. بنابراین اسیدهای چرب ضروری میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و آن را مفید می‌سازد و توانایی سیستم بدنی را بهبود می‌بخشد تا از طریق مصرف اکسیژن میزان انرژی را بالا ببرد.

«اسیدهای چرب ضروری» مسئول حمل و نقل و سوخت و ساز کلسترول و تری‌گلیسرید هم هست. بنابراین گنجاندن اسیدهای چرب ضروری در رژیم غذایی به گونه‌ای قابل ملاحظه میزان کلسترول و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد و به تعادل میزان استروژن ما کمک می‌کند. در دراز مدت اسیدهای چرب ضروری می‌تواند از بیماری‌های قلبی، سرطان، ناراحتی‌های پوستی و بسیاری ناراحتی‌های دیگر پیشگیری کند.

بر عکس وقتی ما مقدار زیادی چربی‌های هیدروژنه و اسیدهای چرب تغییر شکل یافته مصرف می‌کنیم، غشای سلولی ما کمتر به شکل مایع است و عناصر مضر به راحتی می‌توانند وارد سلول‌ها شوند، در حالی که مواد مفید هم از آن خارج می‌شوند. حفظ ثبات و تعادل مشکل می‌شود و روند سلولی از جمله واکنش‌های هورمونی به هم می‌خورد. از همه مهم‌تر، این روغن‌های صدمه دیده چربی‌های مفید را هم از دور خارج

می‌کنند. آنها می‌توانند سوخت و سازی مشابه را فراهم بیاورند، اما نمی‌توانند وظایف سوخت و ساز طبیعی را انجام دهند. حتی اگر ما مقداری اسیدهای چرب ضروری هم جذب کنیم تأثیرات خوب آن به دلیل حضور چربی‌های هیدروژنه (چربی‌های اشباع شده) و اسیدهای تغییر شکل یافته محدود و مسدود می‌شود.

اندامی که بیش از دیگر اندام‌های بدن تحت تأثیر این گونه چربی‌ها قرار می‌گیرد «مغز» است. روغن‌هایی که بیش از حد صدمه دیده به علاوه کمبود اسیدهای چرب ضروری باعث ایجاد اختلال در پیام‌های هورمونی می‌شود که توسط «هیپوتالاموس و هیپوفیز» ارسال شده است و در عین حال با موج‌های عصبی و مواد شیمیایی که پیام‌ها را از مغز به دستگاه عصبی می‌رسانند تداخل پیدا می‌کند. موج‌های عصبی روی خلق و خو، انرژی، خواب و اعمال حیاتی دیگر تأثیر می‌گذارد. بنابراین عدم تعادل چربی‌ها ایجاد خستگی، افسردگی، بی‌خوابی، میگرن، اضطراب و ناراحتی‌های جسمی و روحی دیگر می‌کند.

«اسیدهای چرب ضروری» برای حفظ تعادل هورمونی هم ضروری هستند و بسیار اهمیت دارند زیرا هم برای سلول‌های بدن مهم هستند و هم بدن از آنها استفاده می‌کند تا موادی مشابه هورمون بسازد که عبارتند از: «پروستاگلاندین» (Prostaglandin)، ترموباکسین (Thromboxane) و لوکاترین (Leukatrien) که هر سه با هم ایکازنوئید (Eicosanoid) نامیده می‌شوند.

«ایکازنوئیدها» به دو طریق کار می‌کنند و بستگی دارد که کدام

چربی آنها را به وجود آورده است امگا ۳ و امگا ۶.

تعادل اسیدهای چرب ضروری؛ عامل امگا ۳ و امگا ۶

اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتر در جانداران دریایی یافت می شود و گاهی هم در گیاهان زمینی مخصوصاً تخم بزرک، گردو، تخم شلغم روغنی، خرفه که نوعی سبزی برگ دار است و معمولاً در اروپا مصرف می شود.

امگا ۳ ماده ای تولید می کند که از لخته شدن خون جلوگیری می کند، باعث انبساط رگ های خونی می شود، از ورم و التهاب می کاهد، به رفع سردرد و آرتروز و درد مفاصل و ناراحتی های مربوط کمک می کند.

اسیدهای چرب امگا ۶ در سبزی های زمینی مثل تخم آفتابگردان، ذرت، کاجیره و در چربی های حیوانی (چون از مواد زمینی تغذیه می کنند) وجود دارد. همان طور که در رژیم غذایی مان به امگا ۳ نیاز داریم به امگا ۶ هم نیاز داریم. اما امگا ۶ بیش از حد، اسید آراشیدونیک (arachidonic) تولید می کند که باعث التهاب، غلظت خون و انقباض رگ های خونی می شود، که این ناراحتی ها منجر به درد مفاصل، میگرن، ناراحتی گردش خون و ناراحتی های دیگر می شود. گروه امگا ۶، شریک جرم سرطان است، در حالی که مدارک و شواهد حاکی از این است که امگا ۳ ممکن است از رشد بدخیم تومورها و همچنین ناراحتی های شدید مربوط به پستان در سندروم پیش از عادت ماهیانه جلوگیری کند.

بنابراین یکی از اهداف حکمت خوراکی ها این است که در رژیم

غذایی باید امگا ۳ و امگا ۶ در حالت تعادل باشد، نه کمتر، زیرا اسیدهای امگا ۳ می توانند در خنثی کردن گرایش گروه امگا ۶ به التهاب و تورم کمک کنند. تحقیقات نشان داده است که خوردن ماهی های چرب مانند آزاد، ساردین، ماکرل، تن و شاه ماهی مزایای تندرستی بسیاری دارند، مخصوصاً در مورد آرتروز مفاصل، سکتی قلبی، گرفتگی سرخرگ ها، فشار خون بالا، کولیت، فلج چندگانه (ام. اس)، آسم و میگرن.

تعادل اسیدهای چرب ضروری

باید مقدار چربی های اشباع شده و کلاً چربی را در رژیم غذایی خود محدود کنید: توصیه های انجمن آمریکایی سرطان و انجمن آمریکایی قلب بسیار قابل تامل و جالب است. کمتر از ۳۰٪ از کالری های خوراکی شما باید از چربی تأمین شود و رژیم غذایی انسان باید بر خوراکی های گیاهی، سبزی های دریایی و ماهی متمرکز باشد تا بر خوراکی های حیوانی.

حذف غذاهایی که حاوی اسیدهای چرب تغییر شکل یافته و چربی های هیدروژنه (چربی های اشباع شده) هستند: مارگارین از مشهورترین منابع این نوع چربی های خطرناک است، اما بسیاری از خوراکی های پروسه شده و تنقلات هم مثل مارگارین هستند.

مقداری تخم بزرک و چربی ماهی به رژیم غذایی خود اضافه کنید. تخم بزرک غنی ترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ است. توصیه می کنیم به جای روغن بزرک از تخم بزرک استفاده کنید، زیرا روغن آن کالری دارد و چندان فیبری ندارد و خوردنش هم

مثل تخم بزرک مفید و مؤثر نمی باشد. تخم بزرک را در حرارت نود و پنج درجه‌ی سانتی‌گراد بو بدهید (حرارت بیشتر مواد مغذی آن را ضایع می‌کند) و آن را به سالاد، سوپ، معجون، ماست و دیگر غلات بیفزایید.

هفته‌ای دو سه بار ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، تن، ساردین، ماکرل و قزل‌آلا بخورید: البته بیماران گیاهخوار باید امگا ۳ خود را از جایی تأمین کنند، مثلاً از طریق گردو یا تخم بزرک. اگر شما ماهی می‌خورید، به غیر از ماهی تن که در سالاد می‌ریزید یا ساندویچ می‌کنید، از ماهی‌های دیگر نیز استفاده کنید، زیرا ماهی، هم امگا ۳ شما را بالا می‌برد و هم منبع عالی پروتئینی به شمار می‌رود.

برای پخت و پز از روغن زیتون استفاده کنید: روغن زیتون که از اسید اولئیک درست شده و چربی آن Mono unsaturated است در اثر حرارت، بیشتر از روغن‌های غیراشباع مانند روغن ذرت، کاجیره، آفتابگردان و «سویا» از خطرات ایجاد شده جان سالم به در می‌برد. وقتی روغن‌های جامد یعنی روغن‌های اشباع شده در معرض حرارت قرار می‌گیرند، ساختار شیمیایی اسیدهای چرب ضروری آنها به موادی سمی به نام «لیپید پروکسید» تبدیل می‌شود که خطرناک و سرطان‌زا است. به همین دلیل مواد سرخ شده با روغن‌های جامد که روغن‌های اشباع شده هستند دارای «لیپید پروکسید» است که سرطان‌زا می‌باشد.

سویای زیادی

در عرض چند سال اخیر، مصرف محصولات «سویا» باب شده است. با این که «سویا» مزایای سلامتی دارد، بخصوص برای زنانی که در مورد یائسگی‌شان نگران هستند، محققان تغذیه و گیاه‌درمانی متوجه شدند که بسیاری از بیماران در اثر مصرف بیش از حد «سویا» دچار ناراحتی شده‌اند. در ۲ می ۲۰۰۰، داستان یکی از بیماران به نام «دبورا»، در مقاله‌ای در روزنامه‌ی معروف کالیفرنیا به چاپ رسید. دبورا بیست و نه ساله بعد از تولد دخترش به شدت خسته و فرسوده بود، از سندروم (علامت) پیش از عادت ماهیانه رنج می‌برد، چشمانش تار شده بود و نمی‌توانست بخوابد. کاشف به عمل آمد که دبورا روزی سه بار «سویا» می‌خورد، و عجیب نبود که دچار مشکل شده باشد! ساختار جسمانی ما طوری نیست که بتوانیم هر نوع خوراکی را بیش از حد مصرف کنیم. بدن ما به تنوع و تعادل احتیاج دارد. به خصوص هضم سویای امریکایی ممکن است دشوار باشد. بیش از ۹۴٪ آن به روشی مبتدی درست شده و چون از مقادیر زیادی پروتئین خالص تهیه شده است مخصوصاً به صورت پودر سویا، بعضی از گزارش‌ها حاکی از آن است



که بدن ما ممکن است «سویا» را به عنوان غذا نشناسد. در نتیجه آنزیم مخصوص هضم آن را ندارد.

آسیاب‌های یاد گرفته‌اند «سویا» را به روش قدیمی درست کنند، روشی که صدها سال پیش وجود داشته است و آن روش تخمیر است که برای بدن قابل قبول است. ولی سویاهایی که در آمریکا تولید می‌شوند، غیر قابل هضم هستند. در نتیجه، بسیاری از مردم به آن حساسیت پیدا می‌کنند، مخصوصاً در دوران نوزادی اگر از شیرخشک سویادار استفاده شود. و مشکل «دبورا» به همین دلیل بود.

پزشک از «دبورا» خواست مصرف «سویا» را به یکی دو بار در هفته کاهش دهد و از او خواسته شد مواد معدنی «سویادار» یا خوراکی‌هایی مثل «توفو» را که «سویای تخمیر» شده دارد همراه با جوانه‌ی نخود، سیر، زیره و شنبلیله بخورد. «دبورا» قبل از این که پیش دکتر برود اصلاً ادویه‌ای به خوراک‌هایش نمی‌زد و همین مساله باعث شده بود «یین و یانگ» بدن او در حالت تعادل نباشد^(۱). به هر حال به «دبورا» توصیه کردند عدس و نخود را به جای «سویا» در رژیم غذایی‌اش بگنجانند. هضم این حبوبات به مراتب آسان‌تر است. فرهنگ ایران و روس خیلی روی نخود تکیه

۱- فیلسوفان چینی به نظریه‌ی تعادل انرژی در طبیعت معتقدند و انرژی طبیعی را به دو قسمت «یین» و «یانگ» تقسیم کرده‌اند. این دو انرژی، تکمیل‌کننده‌ی همدیگر و در عین حال با هم در تضادند؛ مثل شب و روز، زن و مرد و... آنها بدن انسان را هم متشکل از دو انرژی «یین» و «یانگ» می‌دانند و می‌گویند در مواقعی که بالانس (تعادل) این دو نوع انرژی به هم بخورد، سلامتی انسان به خطر می‌افتد.

می‌کند، اما فقط ما ایرانی‌ها نیستیم که در این مورد تأکید داریم. تحقیقات مداوم در مورد مصرف «سویا» و نخود و عدس نشان داده است که بدن ما عدس را خیلی راحت‌تر از «سویا» هضم می‌کند و وقتی در مورد همه چیز به نتیجه برسیم، چیزهای بیشتری می‌دانیم.

به هر حال «دبورا» نباید روزی پنج بار نخود بخورد. در حکمت خوراکی‌ها همیشه باید تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد و این امری ضروری است. به او پیشنهاد شد از طریق مصرف ماست و معجون با کمی شیرین بیان و هل و زنجبیل به دلیل مزایای هورمونی‌شان «یین و یانگ» خود را به حالت تعادل درآورد. حال «دبورا» با کاهش مصرف «سویا» بهتر شد و بدنش تعادل خود را بازیافت. عادت ماهیانه‌اش بی‌هیچ مشکلی سپری می‌شود، راحت می‌خوابد، انرژی‌اش زیاد شده است و کارش را به عنوان دلال سهام خیلی خوب انجام می‌دهد.



خاصیت‌های دیگر سویا

* سلنیوم موجود در «سویا» می‌تواند میزان گرگرفتگی و افسردگی و خستگی مربوط به یائسگی را کاهش دهد.

* «سویا» بالاخره می‌تواند در مردان نیز معجزه‌ی درمانی بیافریند. یکی از مهمترین اثرات درمانی این دانه‌های شگفت ایجاد سلامت پروستات در مردان است. در این مورد خاطر نشان می‌سازیم که:

میزان ابتلا به «سرطان پروستات» به طور وحشتناکی با افزایش سن افزایش می‌یابد. در آمریکا سرطان پروستات شایع‌ترین سرطان و دومین نوع سرطان منجر به مرگ در میان مردان است. بیش از ۸۰ درصد مردان در حدود هشتادسالگی به بزرگی پروستات دچار می‌شوند که نتیجه‌ی آن ضعیف شدن جریان ادرار، بی‌اختیاری ادرار، شب‌ادراری و کاهش فعالیت جنسی است.

* مکمل‌های حاوی سلنیوم «سویا» خطر ابتلا به «سرطان پروستات» را بیش از شصت درصد کاهش می‌دهند.

* مشخص شده است که «تخمه کدوی مرمی» نیز خطر ابتلا به «سرطان پروستات» را کاهش می‌دهد و گزارش شده است که

«چای سبز» نیز خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.
 * نخل زینتی ازه‌ای هم در برابر سرطان پروستات و هم در برابر رشد خوش خیم غده‌ی پروستات مقاومت ایجاد می‌کند.
 «عنصر روی» به غده‌های پروستات به شدت ملتهب، کمک می‌کند.
 * «سویا» مقاومت در برابر سرطان پروستات مردان را افزایش می‌دهد.

* «سویا» خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد،
 «آلزایمر» را می‌توان «زوال عقلی پیشرفته» یا «دمانس پیری»
 معنا کرد.

«آلزایمر» بیماری پیش‌رونده‌ای است که در اواخر میانسالی و قبل از دوران پیری ظاهر می‌شود. اولین بار «آلوئیس آلزایمر» در سال ۱۹۰۷ این بیماری را در زن مبتلای ۵۵ ساله‌ای که فوت کرده بود تشخیص داد. این بیماری با سن ارتباط مستقیم دارد. خصوصیت بارز پاتولوژیک بیماری، مرگ و از بین رفتن سلول‌های عصبی در قشر مخ است.

نشانه‌های بالینی - شروع بیماری معمولاً بی‌سر و صدا و آهسته است و تغییرات اولیه بیشتر به صورت بروز اختلال در حافظه‌ی نزدیک و سایر فعالیت‌های روانی است. ممکن است اختلالات هیجانی به صورت افسردگی، اضطراب یا رفتارهای غیرمنتظره، در مراحل اولیه‌ی بیماری بارز باشند. پیشرفت معمولاً آهسته و تدریجی است و ممکن است حدود ۱۰ سال به طول انجامد.

علل آلزایمر - عفونت دستگاه عصبی مرکزی (به علل سفلیس، کمبود ویتامین، هیدروسفالیس، تومورها) اختلالات سوخت و

سازی، اختلالات غدد درون‌ریز، کم‌خونی وخیم، کمبود سدیم خون، تجمع آلومینیوم در بدن، تولید اضافی یک نوع پروتئین (آمیلوئید)، بی‌خاصیت شدن یکی از سه پروتئین اصلی، کاهش آنزیم «کولین استیل ترانسفراز» (آنزیم لازم جهت سنتز استیل کولین) فشار خون (تا ۶ برابر)، مجرد بودن (تا ۳ برابر مؤثر است) - عدم فعالیت جنسی یا مغزی (علت اصلی) - تماس با سرب (لمس - استنشاق) تا ۳ برابر مؤثر است.

عوامل زیانبخش حافظه و علل توسعه آلزایمر

(پرخوری: فشار خون بالا) - کمبود آهن (چون باعث تجمع آلومینیوم در مغز می‌شود) - پخت و پز در ظروف آلومینیومی - سیگار - الکل - کمبود کولین (ویتامین i) - فسفر - کمبود مس - تخم‌مرغ (به علت دارا بودن پروتئین) - نان گندم بدون سبوس - قهوه - مگنیز (بیش از حد) عسل (به مقدار زیاد) خوراکی‌های نفاخ - آسپیرین - آنتی‌اسیدهای شیمیایی - مصرف مایعات (به مقدار زیاد) استروژن - انواع کنسرو - قند (به مقدار زیاد) کنجاله‌ی تخم پنبه - پوست سیب‌زمینی زیاده‌روی در خوردن: جعفری - کلم - فلفل دلمه‌ای - پیاز - تره‌فرنگی - اسفناج - گشنیز - سیب‌ترش - پنیر - خواب زیاد و عدم فعالیت - کلسترول بالا - فشار خون بالا - استفاده زیاد از تلفن‌های همراه - چاقی - تستوسترون - قارچ

مفید برای تقویت حافظه

مطالب کتاب داستان - ازدواج (پیشگیری) - آهن - ویتامین

E - روی - کلر - گلو تامین (از پیاز نرگس تهیه می شود) - قرص حاوی ملاتونین - ترک سیگار - کباب جگر سفید - مغز حیوانات اهلی - مخمر آبجو - انار - لیموترش - چغندر - لوبیا - عدس - بادام زمینی - «سویا» - سیب - فلفل (سبز و قرمز ریز - سیاه) سیر - گیاه دم اسب - گوجه فرنگی - نان جو - ملاس - تخم می آفتابگردان - روغن آفتابگردان - بادام - گردو - پسته شامی - بید گیاه - زنجبیل - کنگر - ماش - یونجه - شبدر - شیرین بیان - گزنه (جوشانده) - عرق بیدمشک - تیول - دمکرده ی گل همیشه بهار - عرق کاسنی - دمکرده ی ریشه ی انجدان رومی - جین سینگ - ترخون - گشنیز (به مقدار کم) - مرکبات - شلغم - بولاغ اوتی - میوه ی خشک یاس زرد - انگور رسیده - تنتور گل مریم - دارچین - کاهو - انار - آلو - گیاهان پایین آورنده کلسترول - فلفل ها (سبز ریز - سیاه - قرمز) فعالیت جسمی روزی چند ساعت - جینکو - تنتور بادرنجبویه

۱۰ توصیه برای مبارزه با آلزایمر

- ۱- هر روز مطالعه کنید. دکتر جین کوهن رئیس مرکز مطالعات کهنسالان و بهداشت در دانشگاه جورج واشنگتن می گوید: «مطالعه مستلزم توجه و تخیل فعال است. هر نوع مطالعه اعم از مطالعه ی روزنامه، مجله، کتاب های تاریخی، داستان های رمانتیک و پلیسی می تواند مفید باشد.
- ۲- هر روز چیزی بنویسید. با دوستان خود مکاتبه کنید، برایشان یادداشت بفرستید. دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید، یا

خاطرات گذشته ی خود را بنویسید. دکتر فرانکلین ویلیامز رئیس سابق مؤسسه ی ملی کهنسالی خاطرنشان می سازد: «یادآوری خاطرات گذشته می تواند راه بسیار مفیدی برای حفظ فعالیت و سلامت ذهن باشد.»

۳- خود را با بازی های کلمات مشغول کنید. جدول کلمات متقاطع حل کنید. دکتر دنیلو پونس پروفیسور روانکاو در دانشگاه هاوایی می گوید: «این بازی ها در حکم ورزشی برای تقویت ذخیره ی لغوی اشخاص، حافظه و حدت ذهن آن هاست.»

۴- به تفریحات و سرگرمی هایی رو آورید که مستلزم فعالیت ذهنی است نظیر نقاشی، آشپزی، عکاسی یا جمع آوری تمبر. دکتر پونس معتقد است که اشتغال به چنین سرگرمی هایی به حدت ذهن کمک می کند.

۵- به محافل و جلساتی ملحق شوید که افرادی با علایق مشترک در آن جاگرد آمده اند. «دکتر کوهن» می گوید: «این اقدام می تواند با استفاده از علایق افراد، آنها را از لحاظ اجتماعی فعال نگاه دارد.»

۶- به آن دسته از فعالیت های جسمی بپردازید که مستلزم درگیری ذهنی نیز هستند؛ مانند باغبانی، عکاسی از طبیعت یا تماشای پرندگان.

۷- از تلفن برای حفظ ارتباط با دیگران استفاده کنید. این راه مناسبی برای بکارگیری مهارت های بیانی و تحکیم روابط اجتماعی به منظور جلوگیری از انزوا و افسردگی است.

۸- به ملاقات اشخاص جدید بشتابید. به گفته ی «دکتر پونس»

فعال نگاه داشتن جنبه‌های اجتماعی زندگی، ذهن شما را سریع‌الانتقال می‌کند و عملکرد آن را بهبود می‌بخشد.

۹- به سفرهای دسته‌جمعی بروید، حتی اگر گردشی کوتاه در حوالی شهر خودتان باشد.

۱۰- همیشه در جستجوی راه‌هایی برای کمک به دیگران باشید که موجب علاقه، اشتیاق و فعالیت‌های ذهنی است و شما را از لحاظ اجتماعی فعال نگاه می‌دارد.

جایگزینی گوشت در طبیعت درمانی

در زمینه‌ی تغذیه‌ی صحیح در «طب ناتوراپاتی»، گوشت به دلیل این که سلول مرده است برای استفاده مداوم بدن مفید نیست و به جای آن می‌توان از «سویا» استفاده کرد. البته «سویا» به صورتی که در کارخانه بسته‌بندی و آماده می‌شود مورد قبول «طب ناتوراپاتی» نیست بلکه «دانه‌ی سویا» به طور طبیعی مناسب است. البته «دانه‌ی سویا» مقداری دیرپز است ولی وقتی پخته شود حالت تردی خود را دارد و می‌توان پس از پختن، آن را چرخ نموده و به مواد غذایی دیگر اضافه نمود. همچنین برای آن که از ذخیره‌ی «پروتئین سویا» بتوان حداکثر استفاده را نمود می‌توان غذایی را با مقداری زیاد دانه‌های «سویا» و کمی گوشت تهیه نمود تا افراد خانواده به تدریج با طعم و مزه‌ی «سویا» آشنا شوند و بعداً به طور خالص از دانه‌های «سویا» استفاده کرد. طرز استفاده صحیح از دانه‌های «سویا» بسیار آسان و ساده است و مقداری از آن را از ساعت ۸ شب در یک ظرف ریخته روی آن آب می‌ریزند. ۱۲ ساعت بعد آب آن را خالی کرده با آب تازه می‌پزند (آب را جوش آورده و به مدت ده تا پانزده دقیقه «سویا» را آب‌پز کنید) سپس از

آب خارج کرده دانه‌های پخته شده «سویا» را با کمی گوشت یا بدون گوشت چرخ کنید و با آن هر غذایی که بخواهید می‌توانید درست کنید. اگر به خورش یا غذایی اضافه می‌کنید پس از خیس کردن و از آب خیسانده خارج کردن سعی کنید در دقایق آخر پخت به غذا اضافه کنید تا ویتامین‌ها و املاح آن با حرارت از بین نرود.

مصرف مداوم گوشت نه تنها سلامتی مصرف‌کننده را تهدید می‌کند، بلکه سید اقتصادی خانواده را بیش از آن‌چه به نظر می‌رسد تحت فشار قرار می‌دهد. اکثر افراد در اشاره به ماده اصلی غذای خود از گوشت نام می‌برند، در حالی که مصرف گوشت برای افرادی که دارای فشار خون بالا یا کلسترول هستند بسیار مضر شناخته شده و پزشکان دائماً در این زمینه هشدار می‌دهند. از سویی گوشت موجب سوء تغذیه و ماندگاری آن در معده و روده و تعفن و بدبویی دهان و تلخی زبان می‌گردد، در صورتی که مواد گیاهی چنین عوارضی را ندارند.

بنابراین باید در دو جبهه، سلامتی و اقتصاد؛ دنبال راه‌حلی بود. از این رو استفاده از برخی مواد خوراکی گیاهی مانند «سویا» و قارچ بسیار برجسته و مهم قلمداد شده و این مواد می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت باشند. این مواد نه عوارض استفاده از گوشت را دارند و نه به گرانی گوشت هستند. «سویا» ماده‌ای است که می‌تواند جایگزین گوشت شود. لوبیای «سویا» طی همه‌ی این سال‌ها به دلایل نفوذ استعمار فرهنگی در امر تغذیه مجهول و محجور باقی مانده و به همین دلیل بسیار هم

ارزان است. شاید برای کسانی که نمی‌دانند عجیب به نظر برسد ولی ۵۰ درصد «سویا» پروتئین است که این مقدار ۲/۵ برابر پروتئین موجود در گوشت است.

همان طور که اشاره کردیم: «سویا» منبع آهن، کلسیم، روی، پتاسیم، منیزیم، فسفر و ویتامین‌های گروه A و B به شمار می‌رود. استفاده از «سویا» طبق تحقیقات علمی جدید از راه‌های مختلفی در تأمین و بازایی سلامتی انسان نقش اساسی دارد، غذایی است که می‌تواند با مصرف منظم و درازمدت فرآورده‌های آن به میزان محسوسی وضع خون اشخاصی را که مبتلا به کلسترول زیاد هستند اصلاح کند و در برخی موارد حتی مقداری از آسیب‌هایی که در اثر کلسترول به رگ‌های خونی وارد شده ممکن است رفع و ترمیم نماید. نشانه‌های علمی دیگری در دست است که «سویا» در تنظیم سطح «انسولین قند خون» و فعالیت روده‌ها برای دفع منظم کمک می‌کند و برای پیشگیری انواع سرطان به خصوص سرطان معده بسیار مؤثر است.

دانشمندان ایتالیایی در مرکز مطالعات «هایپرلی دیاس» در دانشگاه میلان از سال ۱۹۷۲ مطالعاتی را درباره خواص «سویا» آغاز نمودند و از این تحقیقات نتیجه گرفتند «سویا» برای اشخاصی که به طور ارثی دارای کلسترول بالا حتی بالاتر از ۳۰۰ هستند گیاه شفابخشی می‌باشد.

در این بررسی‌ها روشن شده است که این گروه اشخاص اگر به جای گوشت و لبنیات دامی برای تأمین پروتئین مورد نیاز از فرآورده‌های «سویا» استفاده کنند پس از مدتی جزء مخرب و مضر

کلسترول آنها یعنی LDL ۱۵ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد و حتی در کودکان نیز این رژیم کارساز است. به علاوه دریافتند که «سویا» حتی با آثار نامطلوب غذاهای پرچربی حیوانی نیز مبارزه می‌کند. محققان دریافته‌اند که «رژیم سویا» پس از مدتی نه فقط مقدار LDL کلسترول را کاهش می‌دهد بلکه جزء HDL یعنی جز مفید کلسترول را نیز افزایش می‌دهد و همچنین نه فقط روند پیشرفت ناراحتی شریانی قلب را متوقف می‌کند، بلکه تا حدودی روند بیماری را معکوس می‌سازد و به اعاده‌ی سلامت شریان قلبی کمک می‌کند.

«دکتر داوید جنکینس» از محققان دانشگاه تورنتو می‌گوید: فرآورده‌های «سویا» از نظر کنترل قند خون رقیب ندارد و در لیست خوراکی‌های گیاهی مؤثر در بیماری قند پس از مغز بادام‌زمینی جای دارد. «دکتر جنکینس» اضافه می‌کند البته تمام انواع لوبیا در تنظیم قند خون مؤثرند ولی «سویا» در این مورد بین آنها بالاترین مقام را دارا می‌باشد.

شگفت اینجاست که این گیاه خوراکی وضع شریان‌ها را نیز دگرگون می‌سازد. دو نفر از محققان معروف «مؤسسه ویستار» فیلادلفیا به نام‌های «داوید کلورفلد» و «داوید کترپچوسکی» معتقدند برای این که وضع شریان‌ها کاملاً جوان شود شاید احتیاجی نباشد که انسان صددرد گیاه‌خوار باشد. تحقیقات آنها نشان می‌دهد در آزمایشی که به رژیم غذایی خرگوش‌های آزمایشگاهی که گوشت بود «سویا» و فرآورده‌های آن اضافه شد. پس از مدتی شریان‌های خرگوش‌ها مانند شریان‌های گیاه‌خواران

تمیز و جوان گردید. داستان پاکسازی شریان‌ها از کلسترول خون و نیز کاهش تصلب شرایین با «رژیم سویا» داستان تحقیقی عجیبی است که این مختصر مجال بحث گسترده‌تر را نمی‌دهد.

ولی به هر حال می‌خواهیم بگوییم که می‌توان در رژیم غذایی اشخاص که خیلی به گوشت وابسته هستند به جای این که صددرد گوشت را حذف کنند، لااقل می‌توانند نصف پروتئین روزانه خود را از فرآورده‌های «سویا» تأمین نمایند و برای نصف دیگر از گوشت مورد علاقه خود - که اگر گوشت سفید باشد بهتر است - استفاده نمایند.

عجایب «سویا» فراوان است، اما اگر سیاست دولت‌های اسلامی در جهت کاهش و رفع مشکلات معیشتی و پاتوژنیک (بیماری‌زایی) جامعه‌ی سالم باشد به سهولت می‌تواند، گستره‌ی فرهنگ منحن گوشت‌خواری را محدود و محو و نابود سازد. در این عرصه همت عالی و عزمی راسخ را می‌طلبید و الا چندان هم دشوار نیست...

یکی دیگر از شگفتی‌های این آیت طبیعی در فرآیند «طبیعت درمانی» تأثیرات «سویا» برای مبارزه با سنگ کیسه صفراست. «دکتر کلورفلد» و «کترپچوسکی» با آزمایش بر روی موش‌های آزمایشگاهی به این نتیجه رسیدند که رژیم غذایی «سویا» حتی شاید در حل کردن سنگ کیسه صفرا و معکوس کردن روند بیماری به سمت سلامتی می‌تواند تأثیر داشته باشد. امروزه دیگر برای «دانشمندان ژاپنی» که در یک رشته تحقیقات وسیع به منظور یافتن انواع خوراکی‌های ضد سرطان مطالعه می‌کردند به اثبات

رسیده است که «سوپ خمیر سویا» به نام «میزو» یک خوراکی ضد سرطان است. «سویا» مانند سایر حبوبات فیبردار منبع غنی از مهارکننده‌های پروتئاز است که عامل مهم ضد سرطان می‌باشد. باز هم خاطرنشان می‌سازیم که «سویا» مانند تمام گیاهان خانواده‌ی حبوبات فیبردار برای سلامت کولون‌ها و تنظیم تخلیه و دفع، بسیار مفید است. بنابراین از گیاهان مفید برای رفع یبوست و بواسیر و سایر اختلالات دفعی می‌باشد و برای «سرطان کولون» نیز مفید است.

«سویا» یک خاصیت عجیب دیگر نیز دارد (که قبلاً مشروحاً بیان شد) و آن این‌که مانند سایر حبوبات فیبردار منبع غنی از استروژن‌ها (هورمون‌های زنانه) است و بنابراین احتمالاً می‌تواند مانعی برای باروری بوده و در دوران یائسگی کمکی برای جانشینی استروژن به حساب آید. زنانی که گیاهخوارند و مرتباً «سویا» می‌خورند خیلی کمتر به سرطان پستان مبتلا می‌شوند. عقیده‌ی غالب دانشمندان این است که هورمون‌های موجود در «سویا» و سایر انواع مشابه احتمالاً آثار بیولوژیک عمیقی داشته و جا دارد که تحقیقات در این مورد در سطح گسترده‌ای ادامه یابد. «آرد سویا»، «بلغور سویا»، «سویای بو داده»، «پروتئین سویا»، «سویای تخمیر شده»، «جوانه‌ی سویا» و سایر انواع دیگر «سویا» فرآورده‌های «سویا» می‌باشد.

همچنین «روغن سویا» برای مقابله با مشکلات هورمونی به خصوص در زنان یائسه بسیار مفید است. «روغن دانه‌ی سویا» و «شیر سویا» هم به همین نحو است که البته مصرف آن در ایران زیاد

متداول نیست. ولی استفاده از «سس سویا» که به صورت کارخانه‌ای تهیه شده باشد از دیدگاه «طب ناتوراپاتی» مناسب نیست زیرا در خانه وقتی سس را تهیه می‌کنید یک روز یا حداقل دو روز امکان نگهداری آن هست، ولی در کارخانه برای افزایش ماندگاری به آن مواد افزودنی اضافه می‌کنند که بنابر بحث پیش گفته برای بدن مناسب نیست. اما می‌توانید در خانه سس مایونز درست کرده و دانه‌ی «سویا» را چرخ نموده و به آن اضافه کنید.

در مورد رژیم‌هایی که برای لاغری توصیه می‌شود به خصوص انواع گیاهی آن تأکید بر هر چه زودتر تخلیه شدن روده‌هاست تا بدین ترتیب میزان جذب به حداقل برسد. در «طب ناتوراپات» هم تأکید بر کاهش مصرف گوشت تا حد یک یا دو بار در ماه است و این که به جای آن از میوه‌ها و سبزی‌ها و نان‌های سیوس‌دار استفاده کنند تا عمل گوارش و جذب و دفع آنها متعادل گردد.

اهمیت سویا را باور کنید

گوشت	سویا	در هر ۱۰۰ گرم
۱۶	۳۴g	پروتئین
۱۰mg	۲۲۶mg	کلسیم
۱۵۱mg	۶۹۰mg	فسفر
۱/۲mg	۱۱/۵mg	آهن
۹۰	۱۶۷۰mg	پتاسیم
۰	۲۶۵mg	منیزیم
۰	۸۰ واحد	ویتامین A
نسبت ۱	نسبت ۲	گروه ویتامین B

حبوبات یا مواد خوراکی شفا بخش به شرطی که...

در پایان می‌خواهیم حقایقی را در مورد حبوبات و طرز استفاده صحیح از آنها را یادآور شویم، گرچه اکثراً با آگاهی کامل می‌دانند و خوب هم نکات مهم را رعایت می‌کنند. اما این یادآوری برای آن دسته از افرادی است که اشتیاق به مصرف حبوبات مخصوصاً «لویا» و «سویا» و نخود را دارند ولی نگران عواقب نفخ‌آمیز آنها هستند، عارضه‌ای که بسیاری از افراد بشر از آن رنج می‌برند اما با کمی دقت و رعایت اصول بهداشت و فرهنگ تغذیه‌ی صحیح می‌توان در جهت رفع آن اقدام نمود. ذیلاً به شرح ماجرایی می‌پردازیم و راه‌های مبارزه و مقاومت و درمان در مقابل این مواد ارزشمند خوراکی و مفید و مؤثر را توضیح خواهیم داد.

«اگر در رژیم خود در نظر دارید از غذایی استفاده کنید که کمترین مقدار چربی را داشته (تقریباً هیچ) و هیچ نمک نداشته باشد و در عین حال دارای مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی و مملو از هیدرات‌های کربن، و همچنین خوراک خوشمزه و مطبوعی باشد از حبوبات استفاده کنید (به شرط آن که فقط

مسئله اسید اوریک شما از حد متعادل بیشتر نباشد) نفخ آن برای عده‌ای مطرح است که آن هم چاره‌ای دارد.

از نظر الیاف مفید گیاهی «فیبر» حتی نوعی از حبوبات که کمترین مقدار را دارد باز از سایر مواد غذایی غنی‌تر است. یک پیمانه (حدود ۲۲۰ گرم) لوبیا چیتی پخته در حدود ۱۶ گرم «فیبر» دارد که در حدود نصف میزان لازم برای بدن در روز است. یعنی از نظر مقدار «فیبر» مثل این است که ۴ پیمانه ذرت و یا ۵ عدد موز و یا ۴/۵ عدد سیبزمینی متوسط کباب شده خورده شود.

از طرفی «فیبر» موجود در لوبیا مخلوطی از مقدار زیادی «فیبر» قابل حل در آب و مقداری نیز «فیبر» غیر قابل حل در آب است و «فیبر» قابل حل در آب برای کاهش کلسترول بسیار مفید است و ضمناً قند خون را نیز تنظیم می‌کند.

پروتئین از موادی است که برای بدن لازم است، البته مصرف زیاد بر حد متعادل و مجاز آن ضررهایی دارد اگر بخواهید پروتئین لازم برای بدن را از گوشت قرمز بگیرید اغلب مواجه با چربی‌های اشباع شده و همچنین کلسترول موجود در گوشت قرمز خواهید شد. برای این که بخواهید ۱۴ گرم (یعنی ۱/۴ مقداری که به طور متوسط روزانه برای بدن لازم است) پروتئین بخورید و در نظر داشته باشید که با خوردن پنیر چرب آن را تأمین کنید باید در حدود ۳۰ گرم پنیر بخورید که در این حالت خواه ناخواه با پروتئین پنیر در حدود ۱۸ گرم نیز چربی خورده‌اید که لااقل ۱۲ گرم آن از نوع چربی اشباع شده مضر است و یا برای خوردن ۱۴ گرم پروتئین ممکن است از ۳۰ گرم گوشت قرمز چرخ کرده پخته استفاده کنید

که در آن نیز حدود ۱۰ گرم چربی است که لااقل ۴ گرم آن چربی اشباع شده است تازه اگر گوشت کم چربی باشد ولی یک پیمانه (۲۲۰ گرم) لوبیای چیتی پخته دارای ۱۶ گرم پروتئین است که فقط کمتر از یک گرم چربی دارد که در آن یک گرم نیز هیچ چربی اشباع شده‌ای نیست زیرا چربی گیاهی است.

به علاوه یک پیمانه از هر نوع لوبیای پخته حداقل معادل نصف مقدار روزانه لازم برای بدن فولیک اسید و ویتامین B و ربع مقدار لازم روزانه برای بدن منیزیم و مس و ۱۵ درصد مقدار لازم روزانه روی و پتاسیم بدن را تأمین می‌نماید و برای جذب و هضم فقط در حدود ۲۰-۳۰ درصد آهن لازم را خواهد داشت و به همین دلیل است که برای جذب کامل بهتر است خوراک لوبیا با گوجه فرنگی که غنی از ویتامین C است و با کمی گوشت قرمز یا گوشت سفید (ماهی یا طیور) خورده شود (مشهور است که می‌گویند برای این که مقدار لازم آهن به بدن شما برسد از گوشت قرمز استفاده کنید زیرا آهن موجود در گوشت قرمز خیلی راحت‌تر و بهتر جذب می‌شود. در سطور بالا گفتیم که اغلب مردم از خوردن حبوبات به علت نفخ شدیدی که دارد اجتناب می‌کنند. وجود نفخ در اثر نداشتن آنزیم مخصوصی است به نام آلفا-گالاکتوزیداز (Alpha galactosidase) که معمولاً در بدن انسان یافت نمی‌شود برای شکستن و جذب و هضم «قند رافینوز» (Raffinose) که در لوبیا وجود دارد وجود این آنزیم لازم است. لذا با خوردن لوبیا این قند، هضم و جذب نشده و نصیب باکتری‌های روده‌ها می‌شود و تولید

هیدروژن و گاز کربنیک می‌نماید^(۱). این گاز منبسط شده و به روزنه‌های خروجی فشار وارد می‌کند.

برای حل این مسئله چند راهنمایی وجود دارد:

۱- هیچ وقت حبوبات را در آبی که قبل از پختن خیس کرده‌اید نپزید زیرا در آب خیس کردن لوبیا و حبوبات مقدار زیادی «قند رافینوز» وجود دارد که عامل مهم ایجاد نفخ است. برای آماده کردن لوبیا برای پختن ابتدا شب قبل آن را در آب جوش خیس کنید، پس از نیم ساعت آب آن را بریزید و مجدداً با آب سرد خیس کنید و بگذارید تا صبح بماند و صبح قبل از پختن آب آن را بریزید و خوب آن را شسته و سپس در آب تازه بریزید و بپزید.

۲- بیشتر، حبوبات بخورید. زیرا مسئله گاز و نفخ بیشتر برای اشخاصی شدیداً مطرح است که خیلی به ندرت حبوبات می‌خورند و اگر حبوبات خوردن را شروع کرده‌اید از مقدار کم آغاز کنید و به تدریج مقدار مصرف را زیاد کنید تا به یک پیمانه برسد. به این ترتیب مقدار جذب «قند رافینوز» افزایش خواهد یافت.

۳- خوراک لوبیا را معمولاً با خوراکی‌های نفاخ مانند کلم برگ، کلم بروکسل و سایر موادی که گازافزا هستند نخورید.

۴- ابتدا از عدس، لوبیا چشم‌بلبلی و لوبیا سفید شروع کنید، زیرا در مورد اغلب اشخاص این حبوبات کمتر نفخ می‌کنند.

۵- حبوبات را خیلی خوب بپزید زیرا حبوبات نیمه‌پز بیشتر ایجاد نفخ می‌کنند.

۱- به نقل از معارف گیاهی دکتر میرحیدر.

۶- اگر از قوطی‌های «کنسرو لوبیا» استفاده می‌کنید قبل از خوردن، آب آن را بریزید و با آب تازه بشوید. این کار مقداری از «رافینوز» و تقریباً نصف نمک ناخواسته موجود در «قوطی کنسرو» را حذف خواهد کرد. برای این کار باید حدود یک دقیقه زیر آب سرد شسته شود.

۷- در آبی که حبوبات را خیس می‌کنید در حدود یک گرم جوش شیرین بریزید. این کار باعث می‌شود که مقدار بیشتری از «قند رافینوز» در آب حل شود و خارج شود.

۸- پس از پختن و آماده شدن غذاهای حبوباتی و سایر اقلام نفاخ می‌توانید برای مصرف و خوردن آن مقداری مخلوط پودر نعناع، زیره، اویشن، رازیانه که به نسبت مساوی تهیه و پودر و مخلوط نمایید به اندازه‌ی نصف قاشق چایخوری از پودر مخلوط شده را روی غذای آماده شده بریزید و میل نمایید با این کار جلوی نفخ احتمالی را خواهید گرفت.

* * * * *

Soy Food Products and Uses

Tofu a solid cake of curdled soymilk similar to soft cheese. Tofu comes in hard and soft varieties. It absorbs flavors of the foods it is mixed with. Soft tofu can be substituted for cheese in pasta dishes, stuffed in large shell pasta, blended with fruit, or used to make pie filling. Hard tofu can be used in salads and shish Kebabs and can replace meat in stir-fry or mixed dishes.

Tempeh Tempeh is a flat cake made from fermented soybeans. It has a mild flavor and chewy texture. Tempeh can be grilled, included in sandwiches, or combined in casseroles.

meat analogs meat analogs are meat alternatives made primarily of soy protein. Flavored and textured to resemble chicken, beef, and pork, they can be substituted for meat in mixed dishes, pizza, tacos, or sloppy joes.

Soymilk Soymilk is the liquid of the soybean. It comes in regular and low-fat versions and it different flavors. Soymilk can be used plain or substituted for regular milk on cereals, in hot cocoa, puddings, or desserts.

Soy flour Soy flour is made from roasted soybeans ground into flour. Soy flour can replace up to one quarter of the regular flour in a recipe.

Textured soy protein Textured soy protein resembles ground beef. It can be rehydrated and substituted for ground beef in any recipe.

Soy Protein

The protein in soybeans is a notable exception to the rule that most plant proteins are not complete. Soy provides complete, high-quality protein comparable to that in animal foods. In addition, soybeans provide no saturated fat or cholesterol, and are rich in isoflavonoids - phytochemicals that help reduce of heart and cancer and improve bone health.

Isoflavonoids act as antioxidants, protecting cells and tissues from damage. One specific isoflavonoid, genistein, inhibits growth of both breast and prostate cancer cells in the laboratory. Isoflavonoids protect low-density lipoprotein cholesterol (the kind of cholesterol associated with greater risk of heart disease) from oxidation, oxidized low - density lipoprotein cholesterol contributes to the plaque buildup in arteries. The isoflavonoids in soybeans also act as phytoestrogens, helping to protect older women from cardiovascular disease and osteoporosis. Soy foods that contain most or all of the bean, such as soymilk, sprouts, flour, and tofu are the best sources of these phytochemicals.

It is easy to incorporate a variety of soy foods into your diet. Tofu, tempeh, ground soy, soymilk, soy flour, and textured soy protein are soy-based products that can be included in many meal and snacks.

The nutritional benefits of plant protein sources such as soy foods and other legumes, grains, and vegetables deserve a closer look. Most Americans would benefit from emphasizing plant protein foods in their diet. Next time you plan to make loaf, make lentil loaf instead.





۶۱۵/۳۲۳۷۴
۵۱۸۳

سازمان کتابخانه ها، موزه ها و مرکز اسناد
آستان قدس رضوی

شماره کتاب ۵۵۵۱			
نام نویسنده			
نام کتاب معجزات درمانی سیاه دانه			
نام گیرنده کتاب	شماره کارت	تاریخ برگشت	محل امضا

جلوه‌ها از رمز و راز جواز

و پیر



منتشر شد

تعداد صفحات: ۱۶۸

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

معجزات درمانی سیاه دانه

و عمل



منتشر شد

تعداد صفحات: ۱۱۲

قیمت: ۸۰۰ تومان

مرکز پخش

موسسه سبحان

تهران - خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - پاساژ ظروفچی - طبقه اول - واحد ۱

۰۹۱۲۱۷۸۸۴۰۰ - ۶۲۱۳۶۳۸

میدان انقلاب - خیابان انقلاب نرسیده به ۱۲ فروردین - روبروی دبیرخانه دانشگاه -

۶۴۹۳۷۰۱

کتابفروشی عمر دانش