

## خوراکی های سرطان زایی که هر روز مصرف می کنیم!

هر غذایی که خوشمزه است یا چاق کننده است یا سرطان زاء! این جزو بزرگترین معضلات زندگی افراد خوش خوراک است. به هر حال لازم است لیست خوراکی های سرطان زایی که هر روز مصرف میکنیم! را بدانید و از آنها دوری کنید.

متاسفانه ما در زندگی روزمره به کیفیت غذاهایی که می خوریم خیلی توجه نشان نمی دهیم و این باعث می شود که خوراکی های سرطان زایی که هر روز مصرف میکنیم! را نشناسیم و آنها را از سبد غذایی حذف نکنیم! لطفا با دقت این مطلب را دنبال کنید تا از غذاهای خطرناک اطرافتان آگاه شوید.

در دنیای امروز سرطان و بیماریهای نظیر آن گریبان میلیونها نفر در سراسر جهان را گرفته است و متاسفانه تعداد زیادی از مردم وقتی به فکر تشخیص و درمان بیماری خود می افتند که گاهی دیگر خیلی دیر شده است. به گفته کارشناسان، سبک زندگی و بویژه رژیم غذایی در ابتلا به این بیماریها نقش بسیار دارد و بسیاری از مردم غذاهایی می خورند که عامل ایجاد سرطان در آنهاست.

فهرست غذایی ذکر شده در ادامه، شامل گروهی از خوراکیهاست که از لحاظ مواد مغذی فقیرند و یا به مقدار زیادی فرآوری شده اند؛ به همین سبب می توانند باعث ایجاد امراضی چون بیماریهای قلبی، بافت چاقی و نیز سرطان شوند. پرهیز از این غذاها کوچکترین کاری است که برای حفظ سلامت خود می توانید انجام دهید:

### فهرست غذاهای سرطان زا

۱- کره و روغن نباتی: مدت زیادی تصور می شد که مارگارین یا همان کره نباتی جایگزین خوبی برای کره های حیوانی است اما باید بدانید که کره ارگانیک گیاهی خواص مغذی و مفید بیشتری برای بدنتان دارد. علاوه بر آن، مارگارین به میزان بالایی فرآوری می شود و دارای روغن سویا و ذرت است و به دلیل اینکه این روغن وقتی در معرض درجه

حرارتهای بالا قرار گیرند، رادیکالهای آزاد بیشتری تولید می کنند، منجر به ایجاد واکنشهای شیمیایی مضر در بدن خواهند شد که نتیجه اش بروز سرطان خواهد بود.

۲- گوشت های فرآوری شده: گوشت های فرآوری شده و آماده مصرف مانند انواع سوسیس، هات داگ و کالباس، با افزایش خطر ابتلا به سرطان رابطه مستقیم دارند. این محصولات حاوی مقدار زیادی سدیم (نمک)، نیترا تها و سایر عناصر شیمیایی اند که به سلامت شما آسیب می رسانند. مطالعات متعددی در این زمینه انجام شده که نشان داده است این نوع گوشتها مواد سرطانزایی دارند که خطر ابتلا به سرطان، بویژه سرطان معده را افزایش می دهند.

۳- پاپ کورن یا ذرت بوداده در ماکروویو:

ذرت بوداده، خوراکی سبک و آسانپخت است که بیشتر برای فرونشاندن اشتهای نيمروزی و رفع گرسنگی عصرانه مصرف می شود. قسمت داخلی کیسه نگهدارنده حاوی آن اغلب یک روکش نجسب است که وقتی در ماکروویو تهیه شده باشد به اسید پرفلوروکتانوبیک تجزیه می شود. این ماده یک عنصر شیمیایی سرطانزاست و باعث ایجاد سرطان کبد و پروستات می شود.

۴- نوشابه های گازدار و رژیمی: قندهای مصنوعی منبع خوبی برای تغذیه سلولهای سرطانی به شمار می روند و اگر چیزی وجود داشته باشد که در افزایش میزان قند دریاقتی، سهم زیادی داشته باشد، همین نوشابه های گازدارند.

به رغم نظر عموم، نوشابه های رژیمی می توانند حتی بدتر از نوشابه های عادی باشند. کسانی که از میان شیرین کننده های مصنوعی، نوشابه های رژیمی را برای مصرف انتخاب می کنند، خطر ابتلا به امراض مرتبط با چاقی را در خود افزایش می دهند و امراض مرتبط با چاقی نیز خطر بروز سرطانهای پستان، روده بزرگ، کلیه،

رحم و لوزالمعده را افزایش می دهند. ۵- گوجه فرنگی کنسروی (رب گوجه فرنگی):

گوجه فرنگی های خام حاوی میزان زیادی مواد مغذی از جمله لیکوپین هستند که با سرطان مبارزه می کنند. بنابراین، مصرف گوجه فرنگی خام برای حفظ سلامت بدن مفید است؛ اما این گفته فقط درباره خود گوجه فرنگی صدق می کند. قبل از اینکه به صورت رب تبدیل به کنسرو شود.

در طول روند کنسروسازی، گوجه ها در معرض ماده ای به نام «بی.پی.آ» قرار می گیرند. این ماده به دلیل خاصیت اسیدی زیادش بیشتر مواد مغذی خود را از دست می دهد. علاوه بر این، بی.پی.آ در کنار بیماریهای قلبی و مشکلاتی که برای دستگاه تناسلی ایجاد می کند، درصد ابتلا به سرطان را نیز بالا می برد.

۶- ماهی سالمون پرورشی مصرف ماهی سالمون نیز مانند گوجه فرنگی واقعا برای سلامت بدن مفید است اما به شرطی که پرورشی نباشد و به دور از آلاینده ها صید شده باشد.

بیش از ۶۰ درصد از ماهیهای سالمون مصرفی در امریکا پرورشی اند؛ معنی این جمله آن است که این ماهیها ملو از آنتی بیوتیکها، هورمونها و سموم دفع آفاتند. این عناصر شیمیایی، با کاهش امکان جذب اسیدهای چرب امگا سه، به رادیکالهای آزاد در ایجاد خسارت و آسیب رسانی به ارگانهای بدن کمک می کنند.

۷- غذاهای سرخ شده: به دلیل وجود روغنهای هیدروژنه در آنها و ارزش تغذیه ای ناچیزشان، خطر ابتلا به سرطان و سایر مشکلات مربوط به سلامت بدن را افزایش می دهند. خوردن میزان زیادی اسیدهای چرب ترانس بالا می تواند منجر به ایجاد التهاب و بروز سرطان شود. ۸- چپیس سبب زمینی: بیشتر افراد چپیس سبب زمینی را بدون

## با خوردن گردن مرغ چه بلایی سرمان می آید

شاید شما هم از طرفداران گردن مرغ باشید اما بهتر است قبل از مصرف دوباره آن این مطلب را بخوانید.

به گزارش بهداشت نیوز: گردن مرغ همانند بال یکی از قسمت های لذیذ مرغ است که طرفداران بسیاری دارد. اما دلیل این محبوبیت چربی های انباشته شده در این قسمت ها است که بسیار برای بدن مضر هستند و سبب افزایش کلسترول و چربی خون می گردند. در ادامه این مطلب شما را با خطرات مصرف گردن مرغ آشنا می کنیم.

سید ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه؛ پوست مرغ آلودگی های محیطی خیلی زیادی را می تواند منتقل کند. چربی های اشباع شده ای که دارد، می تواند میزان کلسترول را بالا ببرد و به کبد آسیب برساند. اگر زندگی سالم می خواهید یا می خواهید خود را در برابر بسیاری از بیماری ها بیمه کنید بهتر است از خوردن چربی حیوانی در حد امکان پرهیز کنید.

امروزه مشخص شده برخلاف تصور گذشته بافت چربی در بدن، یک بافت مرده نیست و بسیار فعال است و در دریف غدد درون ریز شمرده می شود و می گویند انواع آنزیمها از این بافت های چربی ترشح می شود طوری که تمام سیستم کنترل گرسنگی و اشتها را تحت تأثیر خود قرار می دهد.

مورد مرغ توصیه می شود، پوست مرغ مصرف نشود برای اینکه بیشتر اسیدهای چرب اشباع شده یا چربی هایی که می تواند باعث افزایش وزن و افزایش کلسترول شود در این پوست وجود دارد. این چربی ها گاهی در داخل شکم و کتاره های ران مرغ دیده می شوند که باید حتما جدا شوند.

### دلیل ممنوعیت مصرف بال و گردن مرغ

گردن مرغ به دلیل آن که محل عبور نسوج عصبی و بسیاری از غدد لنفاوی است و از طرفی شستشوی مجرای داخلی آن غیر ممکن است مصرف آن توصیه نمی شود.

در خوردن بال و گردن مرغ احتیاط کنید، بسیاری از مواد شیمیایی و مواد سمی که در دنیای خارج از بدن شما وجود دارد در بال و گردن مرغ انباشته می شوند و شما با خوردن این قسمت لذیذ مرغ، خود را دچار بسیاری از بیماری ها می کنید. به طبع معمولاً آنتی بیوتیک می دهند. آنتی بیوتیکها آنها را در مقابل بیماریها محافظت می کند و هم باعث می شود به اصطلاح زودتر وزن بگیرند و رشد کنند. توصیه می شود، زمانی دام و طیور ذبح شوند که عمر آنتی بیوتیکها به نیمه رسیده باشد، تا وقتی که این گوشتها به بازار مصرف ارائه می شوند، آنتی بیوتیکها به انسان منتقل نشوند، ولی متأسفانه در بسیاری از موارد این نکته رعایت نمی شود، به همین علت بعضی از افراد در مقابل انواع آنتی بیوتیکها از خودشان مقاومت نشان می دهند بدون اینکه خودشان علت آن را بدانند.

### خطر مصرف بال و گردن برای خانم ها

خانمها وقتی که به مرحله بلوغ می رسند یک جهش پیدا می کنند و یکی از تغییراتی که در آنها علاوه بر افزایش طول قدشان دیده می شود، تغییرات ترکیبی بدنشان است. دختر خانمها قبل از بلوغ از نظر ذخایر چربی بدنشان با پسرها، یکسان هستند ولی به محض اینکه به مرحله بلوغ می رسند و اولین دوره قاعدگی را تجربه می کنند مقدار چربی انباشته شده بدن آنها تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می کند و به این دلیل خانمها نسبت به آقایان در معرض خطر شدیدتری برای افزایش وزن و انباشتگی چربی قرار دارند.

## خاصیت معجزه آسای درمانی نارگیل خشک

همه ما با خواص درمانی نارگیل آشنا هستیم، ولی خواص درمانی نارگیل خشک چندان مورد توجه قرار نگرفته است. نارگیل میوه ای آبداری است که پس از خشک شدن تمام رطوبت خود را از دست می دهد.

با وجود از دست دادن آب، نارگیل خشک فواید درمانی بسیاری دارد. یعنی که نارگیل حاوی چربی اشباع نشده است در مورد نارگیل خشک اصلا صادق نیست، زیرا چربی اشباع شده و کلسترول ندارد.

خواص درمانی و خوشمزه گی نارگیل خشک در بسیاری از نقاط جهان محبوبیت دارد. نارگیل خشک حاوی مواد غذایی اساسی همچون فیبر، مس، منگنز و سلنیوم است. برای یک زندگی سالم نارگیل خشک بهترین خشکباری است که می توانید در رژیم غذایی خود وارد کنید.

- ۱- قلب سالم
- نارگیل خشک از نظر فیبر غنی است و به سلامتی قلب کمک می کند. مردان به ۳۸ گرم فیبر و زنان به ۲۵ گرم فیبر نیاز دارند. با خوردن نارگیل خشک تمامی فیبر مورد نیاز خود را تأمین می کنید که باعث سلامتی قلب شما می شود.
- ۲- بهبود عملکرد مغز
- اگر خواهان مغزی تیزهوش هستید نارگیل خشک را در برنامه غذایی خود وارد کنید. تحقیقات بسیاری نشان می دهد نارگیل خشک عملکرد مغز را تقویت می کند. نارگیل خشک می تواند جلوی پیشروی بیماریهای مغزی مانند آلزایمر را بگیرد.
- ۳- سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند
- با ۵.۲ میلیگرم سلنیوم، نارگیل خشک سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. با خوردن نارگیل خشک خطر ابتلا به بسیاری از بیماریها کاهش می یابد.
- ۴- جلوگیری از ناباروری مردان
- نارگیل خشک با مواد معدنی اش واقعا جلوی ناباروری مردان را می گیرد. علم پزشکی در آزمایشهای مختلف این موضوع را به اثبات رسانده است. با مصرف نارگیل خشک بدن سلنیوم تولید می کند که مانع ناباروری مردان می شود.
- ۵- کاهش کم خونی
- زنان به ویژه در بعضی از سنین دچار کم خونی می شوند. این بخاطر کمبود آهن در بدن است و می تواند مشکلات بهداشتی زیادی را بوجود بیاورد. نارگیل خشک که سرشار از آهن است می تواند جلوی کم خونی را بگیرد. کمی نارگیل خشک به غذای خود اضافه کنید و نتیجه آن را ببینید.
- ۶- کاهش خطر سرطان
- بسیاری از مواد غذایی موجود در نارگیل خشک می توانند با سلولهای سرطانی مبارزه کنند. با نارگیل خشک به ویژه جلوی سرطان روده و پرستار را بگیرد.
- ۷- مشکلات گوارشی را فراموش کنید
- نارگیل خشک بسیاری از مشکلات گوارشی مانند یبوست، زخم اثنی عشر و هموروید را برطرف می کند. نارگیل خشک عوارض جانبی ندارد و در هر سنی که باشید می توانید آن را مصرف کنید.

## انفاق عجیب که تخم مرغ برایمان رقم می زند!

غذایی را در هر م غذایی که معرف الگوی مناسب مصرف مواد غذایی در هر کشور است در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار داده است. در مصرف مواد غذایی این گروه نیز همچون سایر گروه های غذایی باید تنوع و تعادل در مصرف رعایت شود و از مواد این گروه به شکل چاشنی استفاده گردد.

ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل است با ۳۰ گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهی) معادل دو تکه متوسط خورشتی، نصف لیوان حبوبات پخته، یک چهارم لیوان حبوبات خام و یک چهارم لیوان انواع مغزها مانند، بادام، پسته، فندق، گردو است.

غذایی را در هر م غذایی که معرف الگوی مناسب مصرف مواد غذایی در هر کشور است در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار داده است. در مصرف مواد غذایی این گروه نیز همچون سایر گروه های غذایی باید تنوع و تعادل در مصرف رعایت شود و از مواد این گروه به شکل چاشنی استفاده گردد.

تخم مرغ برایمان رقم می زند درباره سلامتی بدن است. تخم مرغ باعث کاهش کلسترول خون، کاهش بیماری قلبی، کاهش وزن، بهبود سلامت چشم، بهبود عملکرد مغز، دریافت امگا ۳ و کاهش وزن می باشد. از این رو حتما هفته ای دوبار تخم مرغ مصرف کنید.



در هر دو شکل مکمل خوراکی و تنقیه موفق شده اند که بیماری های التهابی روده مانند کولیت اولسراتیو و کرون را درمان کنند. همچنین روغن حیوانی موجب کاهش التهاب و همچنین بیماری های قلبی می شود. در یک مطالعه نشان داده شد که مردانی که در روز ۲ قاشق غذاخوری روغن حیوانی مصرف می کنند ۲۳ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی

اسید است. این اسید چرب به طور عادی در سیستم گوارش یک انسان سالم و در روده ها تولید می شود. باکتری های مفید روده فیبر را به اسید بوتیریک تبدیل کرده و موجب پشتیبانی از دیواره های روده و همچنین تولید انرژی می شوند. با خوردن مقادیر کافی از روغن حیوانی بدن تان را در تولید این ماده کمک خواهید کرد. سیستم های گوارشی ناسالم اسید بوتیریک تولید نمی کنند. همچنین تحقیقات نشان داده که مقادیر کافی از اسید بوتیریک از سلول های T کشته پشتیبانی کرده و یک سیستم ایمنی قدرتمند را به بدن هدیه می کند.

روغن حیوانی کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد از خواص روغن حیوانی این است که روغن حیوانی یک روغن سالم است که باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد خون می شود. خواص ضد التهابی محققان با استفاده از بوتیریت

روغن حیوانی سرشار از ویتامین های محلول در چربی A و E است. روغن حیوانی غنی از CLA (CONJUGATED LINOLEIC ACID) است یک آنتی اکسیدان ضد ویروس که منبع آن محصولات گاوهای علف است. روغن حیوانی مواد مغذی مانند روغن نارگیل دارد مانند روغن نارگیل، روغن حیوانی نیز غنی از اسیدهای چربی است که مستقیماً توسط کبد جذب و به عنوان منبع انرژی بدن استفاده می شوند. این خاصیت روغن حیوانی در کنترل وزن و تولید انرژی بدن بی نظیر است.

کمک به سوزاندن چربی ها یکی از خواص روغن حیوانی اینست که اسیدهای چرب موجود در روغن حیوانی به بدن در سوزاندن چربی های دیگر کمک کرده و موجب کاهش وزن می شود. سیستم گوارش و ایمنی سالم روغن حیوانی سرشار از بوتیریک

در این مقاله لیستی از خواص روغن حیوانی را برای شما بازگو کرده ایم. از این روغن بسیار حیاتی غافل نشوید. درباره روغن حیوانی نظرات ضد و نقیض شنیده ایم که عده ای می گویند روغن حیوانی سرشار از خاصیت برای بدن می باشد اما عده ای نیز نظر مخالف دارند و می گویند روغن حیوانی می تواند سلامتی را دچار خطر کند اما ما به ما در این مقاله خاصیت های روغن حیوانی را می گوئیم که ممکن است با خواندن این مقاله با خود بگوئید روغن حیوانی و این همه خاصیت؟! روغن حیوانی تمام عطر و طعم کره را بدون آلرژن های موجود در کره دارد

روغن حیوانی از کره ساخته شده است اما ناخالصی ها و مواد جامد شیر از آن حذف شده است بنابراین افرادی که نسبت به لاکتوز و یا پروتئین های موجود در شیر حساس اند مشکلی با این روغن ندارند.



تخم مرغ جایگاه ویژه ای در سفره غذایی ایرانیان از سالیان دور داشته است. به علاوه توجه ویژه ای به این ماده در موارد غیر تغذیه ای همچون سفره هفت سین، سفره عقد، شکستن تخم مرغ به عنوان جلوگیری از چشم زخم، طالع بینی، درمان شکستگی های استخوان و... شده است که همه و همه در پیشینه و تاریخچه ایران باستان وجود داشته و در بسیاری از مناطق سنتی ایران به غلط یا صحیح، هنوز جایگاه ویژه خود را حفظ کرده است و داد و ستد این ماده غذایی در برخی از خانوارهای روستایی تنها محل درآمدزایی محسوب می شود. از سوی دیگر خواص تغذیه ای موجود در تخم مرغ، این ماده

شاید در نگاه اول تخم مرغ جز مواد غذایی کم ارزش به نظر برسد ولی این ماده ی غذایی می تواند برای بدن معجزه کند. در این مقاله اتفاق عجیب که تخم مرغ برایمان رقم می زند را بخوانید. تخم مرغ از اقلام مورد نیاز در هرخانه ای است که کمتر خانه و آشپزخانه ای را می شود یافت که در آن تخم مرغ نباشد. اما از تخم مرغ چه می دانید؟ آیا با اتفاق عجیب که تخم مرغ برایمان رقم می زند آشنا هستید؟ اگر پاسختان منفی است با ما همراه شوید و ببینید که تخم مرغ چه فوایدی را می تواند برای بدن و سلامتی آن داشته باشد.

تخم مرغ جایگاه ویژه ای در سفره غذایی ایرانیان از سالیان دور داشته است. به علاوه توجه ویژه ای به این ماده در موارد غیر تغذیه ای همچون سفره هفت سین، سفره عقد، شکستن تخم مرغ به عنوان جلوگیری از چشم زخم، طالع بینی، درمان شکستگی های استخوان و... شده است که همه و همه در پیشینه و تاریخچه ایران باستان وجود داشته و در بسیاری از مناطق سنتی ایران به غلط یا صحیح، هنوز جایگاه ویژه خود را حفظ کرده است و داد و ستد این ماده غذایی در برخی از خانوارهای روستایی تنها محل درآمدزایی محسوب می شود. از سوی دیگر خواص تغذیه ای موجود در تخم مرغ، این ماده

وزارت بهداشت اعلام کرد: