



خواص شگفت انگیز جوانه گیاه بامبو

جوانه‌های گیاه بامبو منبعی سرشار از ریزمغذی‌هایی می‌باشند که در پیشگیری از سرطان، کاهش وزن، بهبود عملکرد سیستم گوارش و همچنین پائین آوردن کلسترول خون نقش قابل توجهی ایفا می‌کنند.

بنا بر بررسی‌های محققان دانشگاه پنجاب هندوستان، جوانه‌های نورسته گیاه بامبو علاوه بر داشتن طعمی دلپذیر، حاوی میزان نسبتا بالایی پروتئین، کربوهیدرات، مواد معدنی و فیبر هستند. از سوی دیگر، درصد چربی و قند در این جوانه‌ها به نسبت پائین می‌باشد. از دیگر نتایج پژوهش‌های این تیم تحقیقاتی می‌توان به این نکته اشاره نمود که بامبو به دلیل خواص تغذیه‌ای منحصر به فرد خود جزء ۵ غذای سلامتی بخش

مطرح در سراسر دنیا به شمار می‌رود، به طوری که سالانه بیش از ۲ میلیون تن جوانه این گیاه به مصرف غذایی می‌رسد.



منبع: NutraIngredients.com

۲ می ۲۰۱۱

کم خوابی و

افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، از نظر ذهنی در حدود ۷ سال پیرتر از سایر همسالان خود خواهند بود.



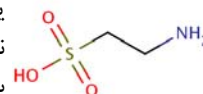
نتایج بررسی‌های پژوهش‌گران دانشکده پزشکی لندن، حاکی از آن بود که میزان خواب تاثیرات مستقیمی بر سلامت ذهنی افراد خواهد داشت؛ به طوری که کمبود خواب در طول شبانه روز می‌تواند توانایی‌های مربوط به استدلال، حافظه و سلیسی آوایی گفتاری را تحت تاثیر قرار دهد.

منبع: Viewpoint.com

۲ می ۲۰۱۱

اسید آمینه تورین و سرطان

اسید آمینه تورین که به عنوان یکی از اصلی‌ترین اجزای نوشابه‌های انرژی‌زا مطرح می‌باشد، میتواند منجر به کاهش میزان آکریلامید موجود در مواد غذایی گردد.



آکریلامید که ترکیبی سرطان‌زاست هنگامی تشکیل می‌شود که اسید آمینه آسپارژین با گلوکز واکنش دهد. این واکنش در حرارت‌های بسیار بالا در هنگام پختن و فرآیندهای حرارتی صورت می‌گیرد و به میزان زیادی در چیپس‌های سیب زمینی، بیسکویت، کلوچه، غلات صبحانه‌ای و همینطور نان دیده می‌شود. تحقیقات در دانشگاه کشاورزی چین نشان داد که تورین به عنوان یکی از مشتقات سیستین می‌تواند با گلوکز واکنش داده و تولید این ترکیب سرطان‌زا را به میزان ۷۲ درصد کاهش دهد.

منبع: FoodNavigator.com

۱۳ ژوئن ۲۰۱۱

سوزاندن کالری با فلفل قرمز

مصرف فلفل قرمز می‌تواند موجب سوزاندن کالری-های ناخواسته مواد غذایی شود.

بنا بر تحقیقات انجام شده در دانشگاه Purdue، استفاده از فلفل قرمز در طولانی مدت می‌تواند منجر به کاهش وزن بدن شود. در حقیقت کاپسایسین موجود در فلفل قرمز با تحریک ترشح آدرنالین، متابولیسم بدن را افزایش داده و از این رو موجب سوزاندن کالری خواهد شد.

منبع: Inewsone.com

۲۷ آوریل ۲۰۱۱



در این شماره:

* تورین و سرطان

* جوانه گیاه بامبو

* کالری و فلفل

* کم خوابی و



متین یمیوی

مدرسه افشار