کم خوابی می تواند موجب دیابت شود

■ [مریم مرادیان میری]

آ ن چه که همه ما به آن اعتقاد داریم این است که دو عامل مشترک پرخوری وکم تحرکی از عوامل اصلی شرکت کننده در ایجاد دیابت نوع ۲ هستند .

امابه نظر می رسد که فقدان خواب یا همان کم خوابی نیز نقش مهمی را در متابولیسم غیر عادی گلوگز بازی می کند و بر طبق تحقیقات اخیر افراد ی که هرشب ، ۵ ساعت یا کمتر می خوابیدند ، احتمال ابتلا به دیابت در آن ها به طور قابل ملا حظه ای بالا تر از کسانی بود که هرشب ساعت ۷ می خوابیدند و صحت این یافته ها حتی بعد از بررسی بر روی عوامل متغیر دیگری که بر دیابت تاثیر گذار هستند، مانند میزان فعالیت بدنی ، افسردگی ، مصرف الکل ، نژاد ، تحصیلا ت ، سن ، چاقی و سابقه فشار خون بالا نیز ، تائید شد.

با توجه به نظر کارشناسان مسائل خواب ، بیشتر افراد بالغ به ۷ تا ۸ ساعت خواب در هر شب برای احساس نشاط وتجدید قوا نیاز دارند و نوجوانان به چیزی در حدود ۹ ساعت خواب در هر شب ، بچه های کوچکتر تر به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه وکودکان بیش از سن دبستان به ۱۱ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند.

انجمن پزشکی خواب امریکا ، نکات زیرا را برای داشتن خوب بهتر، عرضه داشتند :

-از یک برنامه خواب منظم پیروی نمایید.

-یک جای مشخصی را برای خوابیدن در نظر بگیرید.

-هر شب (نه فقط دویاسه شب در هفته) ، خواب کافی داشته باشید.

-از غذاها ونوشیدنی های حاوی کافئین و همچنین داروهای محرک قبل از خواب خودداری نمایید .

- هیچ گاه گرسنه به رختخواب نروید ، اما این را هم در نظر داشته باشید که نباید یک وعده غذایی حجیم قبل از خواب خورده شود.

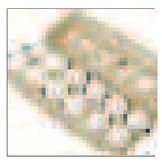
-از انجام ورزش های سنگین ، به مدت ٦ساعت قبل از خواب ، خودداری کنید .

- اتاق خواب تان را تاریک ، آرام وکمی سرد نگه دارید.

- هر روز صبح ، سر یک ساعت معین ، از خواب بیدار شوید .

نکات خانه داری

تخم مرغ



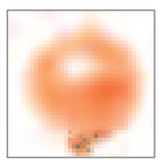
■ سفیده تخم مرغ را به هم بزنید تا تبدیل به کف شود و چند قطره سرکه به آن اضافه کنید تا وسیله خوبی برای پاک کردن اشیای طلاکاری باشد.

اگر آن را با قلم مو روی مبلهای چرمی بکشیم، زیبایی و طراوت اولیه شان را به آنها بازمی گرداند.

قند

■ اگر یک حبه قند را خیلی کم خیس کنیم، می توانیم لکه های سطحی روی لباس حاصله از اطوی داغ را پاک کنیم. همچنین اگر در یک لیتر آب، یک حبه قند حل شود برای آهار دادن روبان ها مناسب است.

پیاز



■ برای پاک کردن چرم می توان از آن استفاده کرد. پیاز را ببرید و چرم را با آن مالش دهید. اگر پیاز کثیف شد یک لایه دیگر از آن را ببرید تا دوباره قابل استفاده باشد، این کار را با دستکش پلاستیکی انجام دهید.

نمک دریا

■ اگر نمک دریا را با کمی آب شیرین مخلوط کنیم برای پاک کردن طلا و وسایل آب طلا کاری شده خیلی مناسب است و اگر آب کافی اضافه شود مایع خوبی برای شستن و تمیزکردن تنگ های بلور خواهد بود.

سوت کشیدن فریزر

■ اگر فریزر شما سوت می کشد و برودت کم است، با چکش لاستیکی نقاط مختلف لوله های رابط به خصوص ابتدای اوپراتیورها (لوله هایی از جنس آلومینیوم برای اینکه سرما را سریع و خوب منتقل کنید) و به فیلتر ضربات آرامی وارد کنید. اگر عیب رفع نشد، لوله ها باید شسته و فریزر تجدید شارژ شود.

برودت بد فریزر

■ اگر برودت در طبقه های بالا خوب اما در طبقه های پایین نامطلوب است، گاز فریزر تمام شده،علت تخلیه ی گاز را بررسی کنید.

چگونه با صورت خود برخورد کنیم ؟

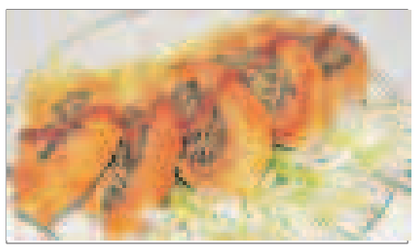
■ لطافت و شفافیت پوست صورت یکی از کلیدی ترین نکات اعتماد بنفس خانمهاست .

اگر می خواهید همیشه جوان و شاداب بمانید هفته ای یک مرتبه یک قاشق چایخوری نمک را با چند قاشق شیر مخلوط کرده به تمام پهنای صورت بمالید بعد از ۲۰ دقیقه که خشک شد بشویید و با یک کرم مرطوب کننده پوست را ماساژ دهید .

هر شب صورت خود را با شیر پاکن تمیز کنید تا گرد و غبار و باقی مانده مواد آرایشی از صورتتان پاک شود چرا که ماندن گرد و غبار روزانه بر روی پوست علاوه بر اینکه منافذ پوست را می بندد باعث زردی پوست و چین و چروک هم می گردد .

آشپزی

کوکوی سبزی با ماهی (انواع ماهیان پرورشی)



مواد لازم برای ۲ نفر :

■ ماهی پوست کنده و بدون استخوان نیم کیلو ، پیاز متوسط ۲عدد ،گشنیز ۲۰۰ گرم ، تخم مرغ ٦ عدد ، سیر ۳ حبه بزرگ ، تره و شنبلیله هرکدام ۲۰۰ گرم ، زرد چوبه نمک، فلفل به اندازه لازم ،روغن به اندازه لازم ،زرشک و مغز گردو(در صورت تمایل) هرکدام ۵۰ گرم

طرز تهیه :

ماهی و پیاز و سیر را با هم مخلوط می کنیم . کلیه سبزیها را پس از شستن خرد می کنیم . تخم مرغها را در ظرفی جداگانه ریخته و خوب هم می زنیم . ماهی و پیاز و سیر چرخ شده را به تخم مرغ اضافه کرده ، آنگاه سبزیها و زرد چوبه و نمک و فلفل را اضافه کرده ، کاملا مخلوط می کنیم. ماهیتابه ای که گنجایش تمام مواد آماده شده را داشته باشد انتخاب کرده و روغن را در آن می ریزیم و روی شعله گاز می گذاریم تا داغ شود . مخلوط آماده شده را در ماهیتابه ریخته در فر می گذاریم تا با ملایمت پخته شود. سپس آن را با کارد قطعه قطعه کرده و نوش جان نمایید .

خوراك فیله ماهی

مواد لازم :

■ انار۲ عدد، فیله ماهی بخار پز شده ۵ تکه جعفری۲ قاشق سوپ خوری ، نمک و ادویه بمیزان لازم سس گوجه فرنگی مقداری ،پیاز یک عدد خرد شده روغن بمیزان لازم، پنیر پیتزا یک بسته ، سس سفید۲ پیمانه

طرز تهیه :

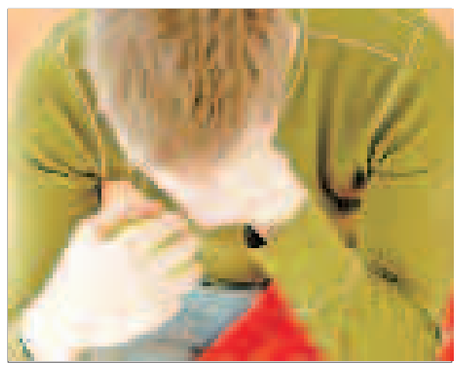
فیله ماهی را یک ساعت در آب و مقداری سرکه می گذاریم تا نرم و ترد شود سپس با کمی آب آن را بخار پزمی کنیم. سس گوجه فرنگی را کف ظرف نسوزکاملا پهن می کنیم . تکه های فیله ماهی و بخارپز شده را روی سس ها با فاصله می چینیم کمی سس گوجه روی ماهیها می ریزیم . پیاز و جعفری خرد شده را روی مواد می ریزیم .

سپس دانه های انار را هم روی بقیه مواد می ریزیم کمی نمک و ادویه هم اضافه می کنیم . سپس با سس سفید روی مواد را می پوشانیم . پنیر پیتزا را رنده می کنیم و یا طور ورقه ای روی مواد را با آن می پوشانیم .

ظرف نسوز را با حرارت ملایم در طبقه وسط فر به مدت یک ربع قرار می دهیم تا پنیر روی ماهیها طلائی رنگ شود .

دیابت

استرس هم قند خون را بالا می برد



■ [حمیدرضا فرشچی /متخصص تغذیه]

شیوع دیابت به ویژه دیابت نوع ۲ طی دهه اخیر افزایش قابل توجهی یافته است.

تحقیقات گذشته نشان داده است که شیوع زندگی ناسالم ، اعم از تغذیه نادرست وعدم تحرک بدنی ، از طریق برزو چاقی باعث افزایش استعداد ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ می شود . اگرچه چاقی کلی موجب افزایش خطر ابتلا به دیابت می گردد، ولی اهمیت چاقی شکمی ، در این زمینه بیشتری باشد .

اما نکته جالب توجه این که تحقیقات جدید نشان داده است، تجمع بیش از حد چربی در ناحیه شکم به همراه استرس بیش از حد (که از ارمغان های زندگی امروزی است) ، می تواند امکان بروز دیابت نوع ۲ را در افراد با استعداد بالای ابتلا به دیابت افزایش دهد. طی سالهای گذشته توجه زیادی به نقش چاقی در ابتلا به دیابت نوع ۲ صورت گرفته است ، ولی محققان براین باورند که در مطالعه ای که اخیراً برروی ٦۲ زن امریکایی- آفریقایی غیر دیابتی سالم انجام گرفت ، حجم چربی شکمی اندازه گیری شد .

علاوه بر آن از افراد مورد مطالعه تست ارزیابی واکنش به استرس به عمل آمد واندازه گیری قند ومیزان آدرنالین خون در واکنش به استرس نیز انجام گردید. همان طور که می دانیم میزان قند خون بیش از حد طبیعی در حالت ناشتا ، به عنوان یک عامل خطر اساسی در بروز دیابت ونیز بیماری های قلبی وعروقی شناخته شده است .

نتایج این مطالعه نشان داد زنان با تجمع بیش از حد بافت چربی در ناحیه شکم ، دارای زمان بالای آدرنالین خون وقند خون بالا در هنگام تست استرس ونیز در حالت ناشتا بودند. از طرف دیگر نتایج این مطالعه حاکی ازآن بود که در نقطه مقابل، زنان با چرب شکمی کم وسطح استرس زیاد ونیز زنان با چرب شکمی زیاد واسترس کم ، سطح قند خون طبیعی داشتند. تئوری که در رابطه با نقش استرس در افزایش خطر ابتلا می توان مطر ح نمود، آن است که افزایش سطح خونی هورمون آدرنالین در پاسخ به استرس ، باعث تحریک شکسته شدن چربی و ایجاد اسید چرب آزاد می گردد .

اسیدهای چرب آزاد با گلوگز در سطح سلولی به عنوان سوخت بدن رقابت می کنند .که نتیجه آن پیروزی اسیدهای چرب وبالا رفتن گلو کز قند خون است ، البته این که چه میزان استرس در بروز دیابت موثر می باشد ، مطالعات بیشتری را می طلبد .

ورزش و احساس رضایتمندی در سالمندان

■ صفات شخصیتی چون اقتدار ،تسلط و عزت نفس می تواند از ایجاد افسردگی در سالمندان جلوگیری کند محققان در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش گروهی بر ایجاد احساس رضایت و شادی در زنان سالمند پرداختند.

در این پژوهش مشخص گردید،افسردگی یکی از مشکلات شایع بین سالمندان است . عصبانیت زمانی که با افرسودگی های جسمانی کاهش منابع اجتماعی همراه گردد ،به افزایش افسردگی در سالمندان منجر می شود . تاکید بر معنویت ،انجام تمرینات ورزشی، افزایش حمایت های اجتماعی ، حمایت های خانوادگی و وجود هم صحبت به ارتقای سطح کاریای و کاهش افسردگی در سالمندان منجر خواهدشد. مهارت های ارتباطی و مقابله ای بیشترین تاثیر را برای افزایش احساس رضایتمندی سالمندان دارد .

قارچ جای گوشت را نمی گیرد

■ به گفته یکی از متخصصان تغذیه، قارچ از نظر داشتن ویتامین بسیار فقیر بوده ویکی از کم کالری ترین سبز ی هامی یاشد . افرادی که نمی خواهند گوشت بخورند ، برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنشان نمی توانند از این سبزی به جای گوشت استفاده کنند. زیرا قارچ پروتئین ضروری بدنشان را تامین نمی کند قارچ را در گذشته از مراتع و جنگل ها جمع می کردند ودر حالی که امروزه در کارگاه های صنعتی تولید شده ودر تمام سال در اکثر مغازه ها وسوپر مارکت ها عرضه می شود .

وی خاطر نشان کرد ، به علت کالری اندک قارچ ، مصرفش به افراد چا ق توصیه می شود و این سبزی برای افرادی که رژیم لا غری دارند بسیار مناسب است زیرا حجم معده راپر می کند وباعث می گردد فرد کمتر غذا بخورد، البته این سبزی را می توان به صورت کبابی وسرخ شده تهیه ومیل کرد .

چند نکته بهداشتی

رابطه پوسیدگی دندان ها و نخ دندان

■ متاسفانه به علت عدم استفاده از نخ دندان به بهانه وقت گیر بودن آن ، پلاک های میکروبی به سبب غذا خوردن در بین دندان ها ایجاد شده و عدم شستشوی آن منطقه پوسیدگی زیادی در بین دندان های به وجود می آورد .استفاده مکرر از شیرینی ها موجب افزایش بیمارهای دهان و دندان شده است .

متوسط مدت مسواک زدن در بین مردم به یک دقیقه نمی رسد و با یک وعده مسواک زدن آن هم در حالی که نوبت آن را خود مردم انتخاب می کنند همچنین عدم استفاده از نخ دندان دهان شویه ها ، مشکل پوسیدگی دندان ودیگر بیمارهای مربوط به دهان و دندان حل نمی شود.

پروتئین بزاق، مهم ترین عامل زردی دندان ها

■ رسوب پروتئین های بزاق در دندان ، موجب زردی آنها می شود این رسوب ها زمینه ساز پلاک های میکروبی هستند . از جمله عواملی که باعث زرد شدن دندان ها می شود ، مواد تاثیر گذار در چای ، نوشابه ونسکافه است .همچنین میکروب هایی به نام (کروموژنیک) رنگدانه هایی ایجاد می کنند که طی چند ماه می توانند دندان ها را زرد کند . به بار مسواک زدن در طول روز می تواند زردی دندان و در نتیجه ایجاد پلاک میکروبی را از بین ببرد .

درضمن آب آشامیدنی حاوی فلوراید زیاد هم در هنگام تشکیل مینای دندان باعث زردی دندان می شود.این عارضه بیشتر در مناطق جنوبی کشور اتفاق می افتد.

بیماران قلبی از پیاده روی بر سطوح شیب دار خودداری کنند

■ بیماران قلبی بهتر است از پیاده روی بر روی سطح شیب دار خودداری کرده و به جای آن که در زمین های صاف پیاده روی کنند چرا که تعریق به قلب فشار می آورد و احتمال آسیب در بیماران مبتلا به ناراحتی قلبی را افزایش می دهد .

بنابراین بیماران قلبی نباید در دمای بالای ۳۷ درجه پیاده روی کنند . پیاده روی بهترین ورزش است و می توان برای هرکس در هرسن و جنسیتی آن را توصیه کرد حتی بیماران قلبی، افراد مبتلا به پرفشاری خون و مبتلایان به دیابت نوع دومی توانند با رعایت برخی شرایط آن را انجام دهند .

قابل توجه خانمهای کد بانو !

خورش های جا افتاده ، ویتامین کمتری دارند

■ [دکتر نسرین امیدوار
متخصص تغذیه و رژیم درمانی]

خورش ها جزو غذاهای مطلوبی به شمار می روند که از ترکیب حبوبات ، گوشت وانواع سبزیجات تهیه ، آماده ومصرف می شوند و خوردن مخلوط حبوبات وسبزیجات که سرشار از پروتئین گیاهی ، فیبر ، املاح معدنی ویتامین ها هستند از نظر علم تغذیه به عنوان یک غذای خوب وکامل شناخته شده است .

به طور معمول بیشتر خورش ها با گوشت پخته می شوند ؛ همان ماده غذایی ارزشمندی که سرشار از پروتئین با کیفیت وآهن است و در برخی از شهرهای شمال کشورمان به جای گوشت قرمز یا مرغ ، تخم مرغ به خورش اضافه می شود (مانند باقلا قاتق وترش تره)که البته آن هم غذای کاملی است ؛ زیرا مخلوط یک نوع غله مثل برنج یا گندم (نان) با انواع حبوبات وسبزیجات ویکی از منابع غذایی پروتئین حیوانی (گوشت یا تخم مرغ) ، به کامل بودن یک غذا ونهایتا برنامه غذایی روزانه کمک می کند .

طبخ خورش ها

تنها مشکل این غذاها طبخ نادرست آنهاست؛ زیرا در برخی روشهای طبخ سنتی ، سبزیجات وحبوبات با گوشت یا مرغ سرخ می شود؛ مثلا در برخی شهرها ، سبزی خورش قورمه را آن قدر در روغن سرخ می کنند که به جای مواد مغذی تنها تفاله ای از آن باقی می ماند که روغن زیادی را جذب کرده وخواص یک غذای کامل را ندارد .

بنابراین ، برای تهیه یک خورش مطلوب ، بهتر است سبزیجات رابه جای سرخ کردن فقط کی تفت دهید تا آبش کشیده شده وحجمش کمتر شود ، سپس خورش را با حداقل روغن مصرفی در ظروفی که احتیاج به ریختن روغن چندانی ندارند ، طبخ کنید. اشتباه دیگر در طبخ خورشها ، زیاد پختن یا به اصطلاح جاافتادن غذا بر اثر ماندن طولانی مدت آن روی حرارت است که این روش نیز از ارزش مواد غذایی و ویتامینی آن کم می کند و همان طور که می دانید سبزیجات سرشار از ویتامین A هستند و این ماده مغذی نسبت به حرارت حساس است ودر حرارت زیاد از بین می رود ، در نهایت شما چیزی به جز تفاله سبزی به مصرف نمی رسانید.

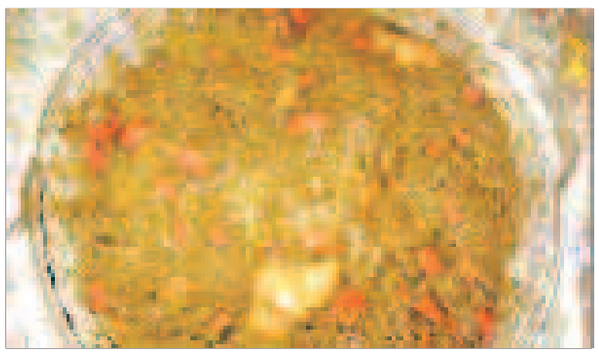
از این رو برای تهیه انواع خورشها باید در مدت زمان کمتر ودر روغنی اندک ،خورش ها را پخته واز سرخ کردن آن اجتناب کنید .

به علاوه ، برای طبخ خورش ها از مخلوط ادویه هایی نظیر : دارچین ، زردچوبه وفلفل استفاده می کنند که باعث طعم مطلوبی وحفظ ارزش مواد غذایی آنها می شود ، به ویژه زردچوبه که طبق آخرین تحقیقات ، ادویه ای با ارزش است وخاصیت ضد سرطانی دارد ونیز زنجبیل که ادویه معتدلی بوده ودر بعضی شهرها و کشورها از آن به جای فلفل استفاده می کنند .

فلفل قرمز هم بر فلفل سیاه که محرک می باشد، ارجحیت دارد زیرا سرشار از ویتامین C بوده و می تواند مکمل خوبی برای سبزیجاتی باشد که در اثر حرارت ، ویتامین C شان کاسته می شود و به عنوان آخرین نکته ، خورش جزو غذاهای سنگین وپرحجم شمرده می شود .

بنابراین از خوردآن در شب خودداری کنید زیرا غذای شب باید غذایی سبک باشد.

در ضمن ، برای تکمیل کردن وعده غذایی که خورش جزو اصلی آن است، استفاده از انواع ترشی وسبزی خوردن ، پیاز یا دیگر سبزیجات توصیه می شود که این عمل به هضم وجذب مواد پروتئینی و ویتامینی موجود در غذای مصرفی کمک خواهد کرد .



علم و زندگی

دوسوم بیماری های مزمن ریشه روانی دارند

تحقیقات نشان داده است درصد بالایی از بیمارهای مزمن ، ریشه در ناراحتی های فکری،استرسی و اضطراب دارند .تمام بدن ما در ارتباط با رشته های عصبی است و طوری برنامه ریزی شده که با هرناراحتی ، سیستم عصبی برای بر طرف کردن مشکل شروع به واکنش می کند .به این ترتیب اگرناراحتی و استرس زمان زیادی طول بکشد ، سیستم عصبی با تحریک شده مداوم تاثیراتی بر روی سیستم های بدن گذشته و درد، ناراحتی وضعف از عوارض شایع است. بررسی نشان می دهد در حدود ۷۱ درصد از مراجعات افراد به پزشکان داخلی و عمومی به دلیل عوارض ناشی از استرس است که از شایع ترین آنها می توان به سر درد ، کمر درد و پادرد اشاره نمود.

آناناس،سرشار از ویتامین c است

۱۰۰گرم آناناس،۲۵ درصد از نیاز روزانه بزرگسالان را به ویتامین c تامین می کند . به علاوه خوردن مرتبش ابتلا به تروموبز را به صفر می رساند ،زیرا دارای آنزیمی به نام برومیلین است که موجب تجزیه پلاک هایی می شود که ترومبوز را به دنبال خواهد داشت ، این پلک ها به مرور زمان به دیواره عروق متصل شده و کم کم موجب تنگی آنها می شوند.

ترکیبی با تحریک تولید پلاسمین که تجزیه پلاک ها را بر عهده دارد از بروز ترمبوز جلوگیری می کند جالب است بدانید از این ترکیب قرص هایی را می سازند که خوردنشان به طور مرتب سطح مرگ و میر در بیماران قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد پس از اگر بیماری قلبی دارید این میوه را حتما در برنامه غذایی روزانه بگنجانید .

تفاوت تغذیه زنان و مردان

دانشمندان با مطالعه عصب دهم مغزی که در هضم و جذب غذا دخالت دارد ، به بررسی تفاوت های وجود در عملکرد این عصب در میان زنان ومردان پرداختند . عصب دهم مغزی یا عصب واگ به حلق حنجره ،نای ، ریه ها، قلب ، لوزالمعده، کبد و لوله گوارشی عصب دهی می کند .

عملکرد این عصب برای هضم و جذب غذا ضروری بوده و هنگام خوردن غذا فعال است با مهار عصب واگ در مردان ، سرعت تخلیه معده از غذا کند می شود، اما این مساله تاثیری برسرعت تخلیه معده در زنان ندارند .

همچنین با تحریک واگ در بدن مردان هورمون انسولین بیشتری در مقایسه با زنان ترشح می شود.

توصیه برای افرادی که دستگاه گوارش ضعیف دارند

افرادی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند از مشکلات متفاوتی رنج می برند ،از سوزش معده گرفته تا حالت تهوع ،معمولا ضعیف شدن دستگاه گوارش از عادات بد غذایی سرچشمه می گیرد که باعث می شود مدت زیادی در دستگاه گوارش باقی بماند.چند عادت غذایی که می تواند به تقویت جهاز هاضمه بینجامد بدین ترتیب است :غذا را خوب بجوید ،هنگام غذا خوردن مطالعه نکرده و تلویزیون نگاه نکنید .

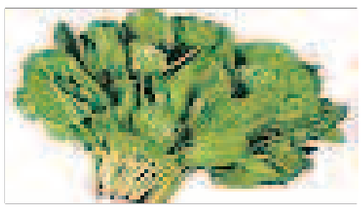
ورزش نمایید ،چون به هضم غذا کمک می کند.از غذاهای حجیم پرهیز کنید . از خوردن غذاهایی که می دانید بدنتان تحملش را ندارد خودداری نمایید سیگار نکشید. مصرف نوشابه را قطع نموده و به جایش از دوغ و نوشیدنی ها طبیعی استفاده کنید .

توصیه های پزشکی

ضرورت مصرف فولیك اسید در دوران بارداری

ضرورت مصرف اسید فولیک قبل از بارداری پزشکان توصیه می کنند خانم ها چند ماه پیش از بارداری وبرای جلوگیری از زایمان پیش از موقع وبروز برخی نواقص وعقب افتادگی در جنین خود، اسید فولیک مصرف کنند . مناسب ترین زمان برای شروع اسید فولیک چه زمانی است ؟ تحقیقات پژوهشگران امریکایی نشان داده است مصرف اسید فولیک از یک سال پس از بارداری می تواند از بروز برخی ناراحتی ها جلو گیری کند. تولد پیش از موقع می تواند سبب بروز ناراحتی های تنفسی، مشکلات یادگیری ورشد وحتی بالا رفتن احتمال مرگ می شود . محققان پس از زیر نظر گرفتن۳۵۰۰۰ زن ونوزاد آنها وبررسی طولانی بودن زمان مصرف اسید فولیک درآنها متوجه شدند احتمال زایمان پیش از موقع درز نانی که یک سال پیش از بارداری اسید فولیک مصرف کرده بودند ، ۷۰ درصد کمتر از دیگران است .

اسفناج از تخریب شبکیه چشم جلو گیری می کند



اسفناج دارای لوتئین وزیگرانتین است که از تخریب شبکه چشم جلوگیری کرده ومانع کوری می شود. این گیاه سالم ماندن ماکولای چشم را نیز به همراه خواهدداشت . اسفناج منبع غنی ویتامین A - B۳ - C ،آهن وپتاسیم است وبرای کسانی که به کارهای مفید اشتغال دارند به دلیل داشتن فسفر مفید می باشد . در ضمن یکی از سبز یهای کم کالری می باشد و یک فنجان اسفناج ، ٤۰ کیلو کالری دارد وبرای لا غر شدن و وزن کم کردن مفید است و اسفناج برای کسانی که مبتلا به کم خونی هستند نیز مفید شناخته شده است زیرا تعداد گلبول های قرمز خون را افزایش می دهد . این سبزی از نظر داشتن ویتامین B۳ نیز بسیار غنی بوده ومانع از بروز بیماری پلاگر (بیماری ضعف بدن که با تشنج واختلال در دستگاه گوارش همراه است) می شود.

موبایل برتر
LG
Apple Iphone
مل
جهان کودک
موسسه خدمات مالی و حسابرسی هیئتم حساب خلیج فارس