# کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو:برنج قهوه ای را به سبد غذایی وارد کنید

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، گفت: برنج قهوه ای بخشی از فیبر، موادمعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند و پیشنهاد می شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد

به گزارش اگروفودنیوز، مهندس مینو حاجیان کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، در گفت و گو با ایفدونا، اظهار کرد: غلات کامل و سبوس دار از جمله سالم ترین مواد غذایی محسوب می شود.

وی ادامه داد: برنج قهوه ای از جمله غلات کامل است و می توان همراه با مصرف غلات کامل دیگر مانند جو و گندم کامل خطر ابتلا به دیابت را کاهش داد.

حاجیان تاکید کرد: برنج قهوه ای بخشی از فیبر، موادمعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند و پیشنهاد می شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد.

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، تصریح کرد: سازمان غذا و دارو برای واحدهای متقاضی فرآوری و بسته بندی برنج قهوه ای پروانه ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی صادر می کند.

وی گفت: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه ای نقش موثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و پس از برداشت پوسته ابتدایی خارجی ترین لایه شلتوک در کارخانه فرآوری برنج، برنج قهوه ای، برنج سفید حاصل می شود که لایه سبوس آن گرفته شده است.

حاجیان با بیان اینکه برنج قهوه ای از ارزش غذایی بالاتری نسبت به برنج سفید برخوردار است، افزود: هرچه میزان صیقل بیشتر باشد برنج تولیدی سبوس کمتری داشته شفاف و شیشه ای تر خواهد بود.

وی بیان کرد: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه ای نقش موثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و لازم است به تدریج با فرهنگ سازی، ترویج خواص برنج قهوه ای و بهبود جایگاه مصرف برنج قهوه ای در رژیم غذایی هفتگی مصرف کنندگان باز شود.

کارشناس ارشد اداره غذا در سازمان غذا و دارو، در پایان خاطرنشان کرد: برنامه ارتقای ایمنی و سلامت محصول برنج از آبان ماه ۹۲ در دو سطح واردات و تولید داخل در سازمان غذا و دارو مصوب و به صورت کشوری اجرا شده است.

---

# بهترین زمان برای خوردن میوه چه وقت است؟

متاسفانه باورهای نادرست زیادی در مورد تغذیه و مسائل مربوط به آن در اینترنت و فضای مجازی وجود دارد، که یکی از متداول‌ترین سوژه‌های آن، بهترین زمان میوه خوردن است؛ اینکه چه زمانی باید میوه بخوریم، چه زمانی ابدا نباید میوه خورد و چیزهایی شبیه به این. در این مطلب، پنج باور اشتباه در مورد بهترین زمان میوه خوردن را برای‌تان می‌گوییم و نکات درست را در اختیارتان می‌گذاریم.

**باور اشتباه ۱: همیشه با معده‌ی خالی میوه بخورید**

این یکی از شایع‌ترین باروهای غلط در مورد زمان میوه خورد است. وبسایت‌ها و مجلات و …، این باور را شایع کرده‌اند و ظاهرا به یک سرآشپز در سنگاپور برمی‌گردد! این باور ادعا می‌کند خوردن میوه همراه با غذا، گوارش را کُند کرده و باعث می‌شود غذا در معده‌تان بماند و تخمیر یا فاسد شود.

این باور همچنین ادعا می‌کند خوردن میوه همراه با غذا موجب نفخ، احساس ناراحتی و یک سری علائم ناخوشایند دیگر در معده می‌شود. هر چند این درست است که فیبر موجود در میوه، خروج غذا از معده را به تعویق می‌اندازد اما بقیه‌ی ادعاها نادرست هستند. میوه باعث می‌شود معده، با سرعت کمتری تخلیه شود اما قطعا موجب باقی ماندن غذا نمی‌شود.

در مطالعه‌ای که روی افراد سالم انجام شد فیبر، زمانی را که معده نیاز داشت تا نیمی از محتویاتش را خالی کند از ۷۲ دقیقه به ۸۶ دقیقه رسانده بود. هر چند این تغییر سرعت، چشمگیر است اما آنقدر

کافی نیست تا باعث شود غذا در معده فاسد یا خراب شود. ضمنا کُند کردن پروسه‌ی تخلیه‌ی معده، چیز خوبی است.

چون به سیر ماندن ِ طولانی‌تر کمک می‌کند، در نتیجه کالری کمتری مصرف خواهید کرد. حتی اگر میوه باعث شود غذا بیشتر از حد معمول در معده‌تان بماند، باز هم مشکلی ایجاد نمی‌کند چون معده جوری طراحی شده که از رشد باکتری‌هایی که موجب تخمیر یا فاسدن شدن غذا می‌شوند پیشگیری می‌کند. وقتی غذا به معده می‌رسد، با اسید معده ترکیب می‌شود که pH پایینی در حدود یک یا دو دارد.

محتویات معده آنقدر اسیدی می‌شوند که بیشتر میکروارگانیسم‌ها نمی‌توانند در آن شرایط رشد کنند. این قسمت از گوارش، برای کُشتن باکتری‌های موجود در غذا و پیشگیری از رشد میکروبی طراحی شده است. پس این ادعا که می‌گوید خوردن میوه همراه غذا باعث نفخ و اسهال و … می‌شود، کاملا نادرست است.

همچنین این باور که خوردن میوه با معده‌ی خالی می‌تواند طول عمر را افزایش بدهد، خستگی و ضعف و یا تیرگی پای چشم را برطرف کند، هیچ پشتوانه‌ی علمی ندارد.

**باور اشتباه ۲: خوردن میوه قبل یا بعد از غذا، ارزش غذایی آن را کم می‌کند**

به نظر می‌رسد این باور، ادامه‌ی همان باور اشتباه اول باشد. یعنی طبق این گفته، شما باید میوه را با معده‌ی خالی بخورید تا از تمام فواید آن بهره‌مند شوید، وگر نه ارزش‌های تغذیه‌ای میوه را از دست خواهید داد. بدن انسان طی تکامل، تحولاتی داشته است تا از لحاظ دریافت ارزش‌های غذایی، تا جایی که امکان دارد کارآمد شود.

وقتی شما غذایی می‌خورید، معده مانند یک انبار ذخیره عمل می‌کند و هر زمان، تنها مقدار کوچکی از آن غذا را وارد روده می‌کند تا روده بتواند به راحتی گوارشش کند. ضمنا روده‌ی کوچک برای جذب تمام مغذی‌ها تا آخرین حد ممکن، طراحی شده است.

طول روده‌ی کوچک، ۶ متر است و حدود ۳۲۰ مترمربع، سطح جاذب دارد. مطالعات نشان داده روده‌ها این توانایی را دارند که دوبرابر بیشتر از مواد مغذی که یک فرد عادی در طول روز مصرف می‌کند را هم جذب کنند. داشتن چنین قدرتی برای جذب یعنی جذب مواد مغذی میوه‌ها و سایر غذاها، برای سیستم گوارش شما کاری ندارد، و فرقی هم

نمی‌کند شما میوه را با معده‌ی خالی خوده باشید یا همراه غذا و با معده‌ی پُر.

**باور اشتباه ۳: اگر دیابت دارید باید میوه را ۱ تا ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا بخورید**

این ایده می‌گوید که افراد دیابتی معمولا مشکلات گوارشی دارند و باید میوه را با فاصله از غذا بخورند تا به گوارششان کمک کنند. متاسفانه این توصیه‌ی بدی است که می‌توان به یک فرد مبتلا به دیابت کرد. هیچ سند و مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد خوردن میوه جدای از غذا و با فاصله از آن، گوارش را بهبود می‌دهد. تنها تفاوتی که ممکن است ایجاد شود این است که قند موجود در میوه ممکن است سریع‌تر وارد جریان خون شود و این دقیقا همان چیزی است که فرد دیابتی باید از آن پرهیز کند.

پس فرد دیابتی به جای اینکه میوه را جداگانه مصرف کند، می‌تواند آن را همراه غذا و یا به عنوان اسنک همراه با منبعی از پروتئین، فیبر یا چربی بخورد.

چون پروتئین، فیبر و چربی می‌توانند باعث شوند معده، با سرعت کمتری غذا را وارد روده‌ی کوچک کند.

فایده‌ی این راهکار برای یک دیابتی این است که در یک زمان، مقدار قند کمتری جذب خونش می‌شود و در نتیجه به طور کلی، افزایش بسیار کمتری در قند خون او بوجود خواهد آمد. مثلا مطالعات نشان داده، تنها ۷.۵ گرم فیبر محلول، که در میوه‌ها وجود دارد، می‌تواند افزایش قند خون بعد از غذا را تا ۲۵ درصد کاهش بدهد.

اما این موضوع که بعضی از بیماران دیابتی، مشکلات گوارشی دارند صحیح است. رایج‌ترین مشکل گوارشی برای دیابتی‌ها، گاستروپارسیس است که وقتی معده کُندتر از حد معمول خالی می‌شود یا اصلا خالی نمی‌شود روی می‌دهد. هر چند تغییراتی در روش تغذیه می‌تواند به حل این مشکل کمک کند، اما خوردن میوه با معده‌ی خالی، قطعا یکی از این راهکارها نیست.

**باور اشتباه ۴: بهترین زمان روز برای خوردن میوه، بعدازظهر است**

پشت این ادعا هم، دلیل منطقی وجود ندارد و از نظر علمی هم ثابت نشده است. ادعا می‌شود که سرعت متابولیسم در بعدازظهر کم می‌شود و

خوردن چیزهایی که قند زیاد دارند، مانند میوه‌ها، قند خون را بالا برده و در نتیجه سرعت متابولیسم را بالا می‌برد و در نتیجه برای سیستم گوارشی مفید است.

واقعیت این است که هر غذای حاوی کربوهیدرات، قند خون‌تان را موقتا افزایش خواهد داد چون گلوکز جذب خون می‌شود، و فرقی نمی‌کند چه زمانی از روز باشد. نیازی نیست برای به کار انداختن و بیدار کردن سیستم گوارش‌تان کار خاصی انجام دهید، چون این سیستم همیشه آماده است تا به محض اینکه غذایی با زبان‌تان تماس پیدا کرد، دست به کار شود، حالا هر زمانی از روز که باشد.

و نکته‌ی دیگر ایکه، هر چند خوردن یک غذای پُرکربوهیدرات می‌تواند به طور موقت باعث شود بدن شما از کربوهیدرات به عنوان سوخت استفاده کند، اما این اتفاق تغییری در سرعت کلی متابولیسم‌تان ایجاد نمی‌کند. پس هیچ ایرادی ندارد صبح میوه بخورید و یا خودتان را مقید کنید که حتما بعدازظهر میوه بخورید. میوه را هر زمانی از روز که بخورید مفید است.

**باور اشتباه ۵: نباید بعد از ۲ بعدازظهر میوه بخورید**

این باور دقیقا برعکس باور شماره‌ی ۴ است! چون ادعا می‌کند نباید بعد از ساعت ۲ بعدازظهر میوه بخورید. به نظر می‌رسد این باور، بخشی از برنامه‌ی «رژیم ۱۷ روزه» باشد. تئوری این عقیده این است که میوه ( یا هر نوع کربوهیدرات) بعد از ۲ بعدازظهر قند خون را بالا می‌برد و بدن، زمان کافی برای تثبیت قند خون قبل از خواب را نخواهد داشت، در نتیجه منجر به افزایش وزن می‌شود. اما واقعیت این است که دلیلی ندارد نگران افزایش قند در بعدازظهر توسط میوه باشید.

همانطور که پیشتر گفته شد، هر غذای محتوی کربوهیدرات، قند خون را بالا خواهد برد چون گلوکز جذب خون می‌شود. اما شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد قند خون بعد از ساعت ۲ بعدازظهر یا هر زمان دیگری، بالا باقی خواهد ماند.

پذیرش کربوهیدرات بدن شما ممکن است در طول روز نوساناتی داشته باشد اما این تغییرات، جزئی بوده و روی نرخ کلی متابولیسم‌تان تاثیری ندارند. همچنین دلیلی ندارد فکر کنید خوردن میوه در بعدازظهر موجب افزایش وزن‌تان خواهد شد. وقتی به خواب می‌روید، بدن شما به راحتی از کالری سوزی به ذخیره‌ی آن به عنوان چربی روی

نمی‌آورد و سرعت متابولیسم شما با به خواب رفتن‌تان کاهش نمی‌یابد، بلکه همچنان کالری نسبتا زیادی می‌سوزانید تا بدن‌تان به عملکردش ادامه دهد.

عوامل زیادی تعیین می‌کنند که کالری‌ها برای انرژی سوخته شوند یا به عنوان چربی ذخیره شوند، اما اجتناب از خوردن میوه بعد از زمان خاصی از روز، یکی از این عوامل نیست.

اما شواهد علمی بسیار زیاد و گوناگونی وجود دارد که ثابت می‌کند آنهایی که در طول روز، میوه و سبزی زیادی مصرف می‌کنند، بسیار کمتر دچار افزایش وزن شده و کاهش وزن بهتری دارند. مثلا، مروری که بر ۱۷ مطالعه صورت گرفت دریافت افرادی که بیشترین مصرف میوه را دارند، ریسک چاقی در آنها ۱۷ درصد کمتر می‌شود.

در حوزه‌ی کاهش وزن، خوردن ِ میوه‌جات و سبزیجات فراوان، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. ضمنا، اگر از خوردن میوه در بعدازظهر و قبل از خواب اجتناب کنید، یک انتخاب بسیار خوب و سالم را به عنوان یک اسنک یا دسر از دست داده‌اید!

**بالاخره بهترین زمان خوردن میوه چه وقت است؟**

واقعیت این است که هر زمانی از روز، برای میوه خوردن عالیست. شواهدی قطعی وجود ندارد که بگوید شما باید بعدازظهر میوه بخورید یا همراه غذا. میوه‌ها، سالم، مغذی و مفید برای حفظ وزن ایده‌آل هستند که هر زمانی میل داشتید می‌توانید سراغشان بروید.

اما چند مورد وجود دارد که زمان ِ خوردن میوه را می‌تواند مهم کند:

**اگر می‌خواهید وزن کم کنید**

به خاطر فیبری که در میوه وجود دارد، خوردن آن باعث احساس سیری‌تان در مدت طولانی‌تری خواهد شد. این باعث می‌شود کالری کمتری بخورید و به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند. اما خوردن ِ میوه، همراه با غذا یا دقیقا قبل از غذا، می‌تواند این اثر را افزایش بدهد؛ یعنی موجب شود غذای کمتری که ممکن است پُرکالری هم باشد میل کنید.

**اگر دیابت نوع دوم دارید**

همانطور که گفته شد، خوردن میوه همراه با غذا می‌تواند برای بعضی

از دیابتی‌ها، تفاوت‌هایی ایجاد کند. همراه کردن میوه با غذای پُرپروتئین، چربی و فیبر می‌تواند باعث شود قند ِ میوه، با سرعت کمتری وارد روده‌ی کوچک شود. در نتیجه در مقایسه با زمانی که میوه به تنهایی خورده می‌شود، قند خون افزایش کمتری داشته باشد.

**اگر دیابت بارداری دارید**

دیابت بارداری زمانی است که یک خانم باردار، در طول دوران بارداری دچارش می‌شود. برای این خانم‌ها، تغییرات هورمونی حین بارداری موجب عدم تحمل گلوکز می‌شود. درست مانند آنهایی که دیابت نوع دوم دارند، خوردن میوه همراه با غذا، روش خوبی برای این خانم‌ها می‌تواند باشد. اما اگر برای کنترل قند خون‌تان مشکل دارید، اجتناب از خوردن میوه در صبح می‌تواند سودمند باشد.

---

# برترین فواید گلابی که تا الان نمیدانستید!

خوردن گلابی به دلیل افزایش تدریجی قند خون و جلوگیری از نوسان

قند خون، از گرسنگی ناگهانی و در نتیجه اضافه وزن جلوگیری می‌کند. همچنین گلابی به تنظیم کلسترول خون کمک می‌کند.

در طب چینی گلابی جزء میوه‌های سرد طبقه‌بندی می‌شود و تصور می‌شود که گلابی برای درمان چرک ریه و دفع حرارت و مخاط اضافی و نرم شدن سینه مفید است.

گلابی برای مرطوب شدن ریه و گلو و بهبود خشکی عمومی در ناحیه سینه توصیه می‌شود.

همچنین از گلابی برای افراد دیابتی، و کمک به رفع یبوست، التهاب و انسداد کیسه صفرا استفاده می‌شود.

ضمنا تصور می‌شود که گلابی برای درمان جراحات پوستی نیز مفید است.
فواید خاص گلابی:
**گلابی و قدرت مغزی**

برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که گلابی حاوی ماده معدنی کمیابی به نام برن است که احتمالاً می‌تواند به بهبود فعالیت‌های الکتریکی مغز کمک کند.

**گلابی و دیابت**

گلابی دارای نمایه گلیسمی پایینی است و برای افراد دیابتی مفید است.

گلابی باعث افزایش شدید سطح قند خون نمی‌شود و برای جذب آن ترشح مقدار کمی انسولین کافی است.

از این رو می‌توان گفت این میوه برای حفظ سطح قند خون در مبتلایان به دیابت وابسته و غیر وابسته به انسولین بسیار مفید است.
**گلابی و اضافه وزن**

از آنجا که گلابی قند خون را بتدریج افزایش می‌دهد، از افت و خیزهای شدید قند خون و در نتیجه احساس گرسنگی ناگهانی جلوگیری می‌کند.

استفاده از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایینی دارند در رژیم‌های کاهش وزن بسیار مناسب است زیرا جلوگیری از گرسنگی شدید و زود هنگام یکی از مشکلاتی است که باید در رژیم‌های کاهش وزن بر آن غلبه

کرد.

نمایه گلیسمی گلابی خام و تازه ۳۶ است که یکی از پایین‌ترین نمایه‌های گلیسمی در بین میوه‌هاست.

از طرفی، الیاف گیاهی موجود در گلابی نیز با پر نگه داشتن معده برای مدت طولانی به جلوگیری از پر خوری و احساس گرسنگی مکرر کمک می‌کنند.

---

# آشنایی با گیاه پنیر باد withania samnifera

گیاه پنیر باد withania samnifera این بوته جزء پوشش گیاهی شهرستانهای سراوان، ایرانشهر، سرباز، سیب و سوران، زابل و حوالی زاهدان بویژه در منطقه اسکلل‌آباد به شمار می‌رود و در دشت و دامنه کوه به وفور می‌روید.

به گزارش اگروفودنیوز، برگ‌های این گیاه چرمی، سخت، نیزه‌ای و سبز رنگ و شاخه‌های این گیاه منشعب و سفید رنگ است. این بوته جنگلی در تمام فصول سال سبز است و در اوایل تابستان میوه‌های کروی و زرد

رنگی آن می‌رسد.

**گیاهی با خواص دارویی بیشمار**

گیاهی که از قدیم الایام بومیان منطقه سیستان و بلوچستان از آن به عنوان ساخت پنیر به صورت محلی استفاده میکردند

گیاهی سخاوت مند و کم توقع نسبت به کمبود منابع آب و خاک، از این رو میتوان کشت گسترده این گیاه را جهت تامین علوفه دام، محافظ خاک در برابرفرسایش و طوفان ها، همچنین جلوگیری از حضور ریزگردها، توصیه نمود.

خواص دارویی انسانی: ضد باکتری، ضد قارچ، ضد کرم روده، افزایش سیستم ایمنی

درمان هپاتیت، دیابت سوءهاضمه بیماریهای مزمن کبد وناهنجاری های معده

کاربرد عصاره الکلی این گیاه در جیره غذایی جوجه های گوشتی باعث افزایش استحکام استخوان و افزایش وزن طحال(از مناطق اصلی تولید آنتی بادی در بدن در مقابل هر گونه آنتی ژن می باشد و افزایش وزن آن نشانه ی افزایش جمعیت سلولی و تولید سلول های ایمنی می باشد) شد.

**نویسنده: مهندس ارغوان شادلو / کارشناس ارشد گیاهان دارویی**

# تقاضای مصرف کننده، عسل ارگانیک را جایگزین عسل مصنوعی می‌کند

جایگزینی عسل طبیعی و ارگانیک به جای مواد و داروهای شیمیایی می تواند سطح سلامت جامعه را بالا برده و تولید عسل های غیر طبیعی و مصنوعی را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایلنا، تاریخچه ای که برای استفاده از عسل برشمرده اند به آغاز خلقت باز می گردد تا جایی که تا اوایل قرن هجدهم میلادی از عسل به عنوان قند مصرفی استفاده می شد اما این عسل به صورت طبیعی و از دل کوهستان ها به دست می آمد. از قرن ها پیش زنبور عسل در شکاف کوه ها و تنه خالی درختان و مکان های مناسب دیگر لانه درست می کرد. بشر برای استفاده از عسل زنبوران با روش های بسیار ابتدایی زنبور را از لانه اش بیرون رانده، عسل و موم را مورد استفاده قرار می داد. امروزه در بعضی از نقاط دنیا منجمله ایران (به خصوص شمال ایران) استفاده از کندوهای طبیعی متداول و معمول است.

اما با افزایش تولید نیشکر و چغندر قند مصرف عسل در جهان کاهش یافت. البته در تمام ادوار و فرهنگ ها می توان ردپایی از مصرف عسل را یافت که غالبا به صورت طبیعی تهیه می شده است. تنها مکانی که زنبورها در آنجا حضور ندشته اند مناطق قطب جنوب است که دمای هوا برای زندگی و تولید مثل این حشره مناسب نیست.

در ایران نیز تولید عسل طبیعی در زمان هخامنشیان بسیار رایج بوده است، اما ایران نیز تحت تأثیر دیگر کشورها در چند قرن اخیر منابع قندی خود را از کشت نیشکر و چغندر قند تهیه می نماید. با این وجود صنعت تولید عسل در کشور در حال پیشرفت است و برای رقابت با کشورهای پیشرفته آماده می شود.

قرن ۲۱، قرن بازگشت به طبیعت و استفاده از گیاهان در درمان نام نهاده شده است. بروز آثار سوء حاصل از مواد شیمیایی و سنتز شده ساخت بشر در نیمه دوم قرن ۲۰ و انتشار روز افزون مقالات علمی باعث رویکرد و توجه عمیق دانشمندان به استفاده دوباره از مواد طبیعی و گیاهی در امر درمان شد.

متاسفانه فرهنگ غلط استفاده از عسل و تصور عدم دسترس به این ماده مغذی باعث شده تا عسل از چرخه تغذیه ای کشور خارج شود و مواد قندی مضرر جایگزین این ماده طبیعی شود. همچنین وجود عسل تقلبی در بازار، مزید بر این علت شده است. امروزه نیز زنبورداری همچون دیگر علوم در مسیر رشد و ترقی حرکت می کند و می توان با مدیریت صحیح و استفاده از علم روز زنبورداری، عسل طبیعی را تولید نمود و در دسترس عموم قرار داد، ضمناً با نظارت ناظرین امر و انجام تحقیات علمی بیشتر و اطمینان سازی می توان فرهنگ مصرف را اصلاح نمود.

به غیر از مغذی بودن عسل و تاثیر بالای آن در تغذیه، این محصول خواص دارویی بسیار زیادی دارد و در درمان بیماری ها موثر است. مهمترین تاثیر دارویی عسل مربوط به دستگاه گوارش است اما برای اثبات خواص درمانی و دارویی عسل طبیعی نیاز به تحقیقات علمی بیشتری است.

در این خصوص دکتر محمد رضا اردکانی رئیس انجمن IFOAM ایران به خبرنگاراقتصادی ایلنا گفت: بحث زنبور داری و تغذیه از عسل یک مبحث بسیار جدی است که باید به صورت علمی و تخصصی به آن پرداخته شود. زنبور داری از استفاده از عسل کوهستان به کندوهای دست ساز

فعلی رسیده است اما نوع تغذیه زنبوران برای تولید عسل طبیعی بسیار اهمیت دارد و در برخی کشورهای اروپایی و ایران به صورت ارگانیک تولید می شود.

وی در رابطه با زنبور داری ارگانیک توضیح داد: این نوع زنبور داری نیاز به برخی امکانات و ایجاد برخی شرایط برای تولید است که از شاخصه های آن می توان به ایجاد فضای پروازی ارگانیک برای زنبورها اشاره کرد. زنبورها برای تغذیه به گیاهان نیاز دارند اما برای بهبود شرایط گیاه کشاورزان از سموم شیمیایی استفاده می کنند که برای تولید عسل ارگانیک مناسب نیست.

اردکانی افزود: زنبورداران باید مکان پروازی زنبورها را به نحوی تعبیه کند که این حشرات از گیاهان ارگانیک تغذیه کنند. برای تولید گیاهان ارگانیک باید از جایگزین های طبیعی به جای سموم شیمیایی دفع آفات مانند زنبور تریکوگراما، کودهای حیوانی و طبیعی و استفاده از تله مک فیل حاوی فرمون برای مبارزه با مگس میوه مدیترانه ای استفاده کرد.

رئیس انجمن IFOAM ایران تاکید کرد: ما می‌توانیم با مدیریت صحیح و استفاده از علم روز زنبورداری، عسل ارگانیک و طبیعی را تولید کنیم. یکی از مسائلی که امروز مطرح است استقبال بسیار خوب مردم از عسل ارگانیک است. عسل جزء صنایعی است که می‌تواند بخشی از صنعت غیرنفتی را به خود اختصاص دهد.

***درمان بیماری ها با عسل درمانی؛**

عسل با وجود خواص بسیار بالایی که دارد در درمان بسیاری از بیماری ها مفید است و برخی بیماری ها هم تنها راه معالجه‌شان استفاده از عسل است. دانشمندان معتقداند که عسل طبیعی به علت داشتن قند زیاد و مواد معدنی و همچنین خاصیت باکتری کشی قوی برای پوشش محل جراحی مورد استفاده قرار گرفته است. آنها همچنین گزارش کرده اند که عسل طبیعی برای معالجه زخم های سطحی، زخم معده و برای ساختن بسیاری از داروها خصوصاً شربت سینه بکار می رود.

عسل طبیعی به علت جذب سریع در داخل دستگاه گوارش، تخمیر الکلی ایجاد نمی کندو وجود اسیدهای آزاد در آن سبب جذب مواد چربی شده و کمبود آهن را جبران می کند. قندهای موجود در عسل علیرغم شیرینی زیاد به دندان ها هیچ صدمه ای وارد نمی سازد، بلکه آنها را سفید و لثه را محکم می کند. البته تجویز عسل برای درمان بیماری ها

تنها باید توسط پزشک متخصص انجام شود.

عسل طبیعی به جهت سهولت جذب بهتر و مقاومت در برابر کوفتگی، مخصوصاً در مورد فعالیت های فیزیکی، مقاومت قوی را ایجاد می کند؛ همچنین کارایی بیشتر فکری را سبب می گردد. بنابراین هم افراد سالم هم افراد بیمار برای درمان هر نوع ضعف مخصوصاً در موارد هضم یا جذب غذا در بدن به آن نیاز دارند. به علاوه باعث افزایش رشد نوزادان، تثبیت مقدار کلسیم استخوان، کمک به درمان کم خونی و بی اشتهایی می شود.

در شرایط آب و هوایی معتدل و سخت، عسل طبیعی درمان شناخته شده خوبی برای سرماخوردگی و ناراحتی ها و عفونتهای دهان و گلو و برونشیت می باشد. به نظر میرسد این اثر به غیر از خاصیت ضد باکتری بودن، مربوط به اثر آرام کنندگی و تسکین دهندگی فروکتوز موجود در آن باشد.

***درمان سوختگی و زخم؛**

عسل به علت خاصیت مرطوب کنندگی و تقویتی در ساخت کرمه او مواد آرایشی کاربرد دارد. همچنین از آن در ساخت مواد دارویی یا قرار دادن مستقیم آن بر روی زخم، برای درمان درد ها و زخم های بالینی، زخم معده، زخم واریس و سوختگی استفاده شده است. عسل طبیعی به مقاومت بدن در برابر عفونت و ترمیم بافت کمک می کند و موجب تسریع سرعت ترمیم زخم می گردد. اگر پس از سوختگی به موضع مالیده شود، سطح تاول را محدود ساخته و به ترمیم پوست سرعت می بخشد. در نوشته ها، شواهد تاریخی بسیاری از درمان انسان با عسل و یا کاربرد دامپزشکی (درد و زخم های باز و زخمهای پستان گاو) آن گزارش شده است. استفاده از نوعی کرم که روزی سه بار از آن استفاده می شود و از مقادیر مساوی عسل، آرد گندم سیاه و روغن زیتون تشکیل شده باشد، در درمان دردها و زخم های باز مثل زخم قانقاریا در اسبها بسیار موفق بوده است.

برخی مجروحان جنگی باقی مانده از جنگ های جهانی نیز که زخم های لاعلاج داشتند اکنون به کمک عسل که بر روی زخم های کهنه‌شان گذاشته می شود در حال بهبود هستند.

***عسل برای دیابت؛ مفید یا مضر؟**

بر خلاف تصور بعضی ها که عسل را برای بیماری دیابت بی ضرر می دانند، مصرف بدون تجویز پزشک برای آنان مضر است. عسل را تنها می توان با دستور پزشک متخصص جایگزین مقدار قندی نمود که برای بیمار مجاز می باشد و مصرف آن به عنوان قند اضافی بر آنچه در رژیم آنها پیش بینی شده مجاز نیست. با این وجود در عسل مصرفی بیماران دیابتی هرچه قند فروکتوز بیشتر از گلوکز باشد برای آنها بهتر است، به همین دلیل عسل اقاقیا که فروکتوز بیشتری دارد برای بیماران دیابتی توصیه می گردد.

بررسی ها نشان می دهد که میزان انسولین در هنگام مصرف عسل طبیعی کمتر از مصرف سایر غذاها با کالری مشابه است و میزان قند خون مدت کوتاهی پس از خوردن آن در مقایسه با دیگر غذاهای هم کالری کمی بالاتر بوده است. در بررسی سلامتی افراد مشخص شده است که مصرف محصولات عسلی، قند خون را کمی نسبت به مصرف مقدار مشابه ساکارز بالا می برد.

با وجود تفاسیر موجود، عسل می تواند در درمان بیماری ها مثمر ثمر باشد و منبع بسیار خوبی برای تغذیه و ترمیم دستگاه گوارش در نظر گرفته شود اما تولید این محصول در برخی نقاط به صورت کاملا غیر طبیعی بوده و هیچ کدام از آثار فوق را نخواهد داشت. همین امر باعث استفاده کمتر از این محصول شده است. عسل ارگانیک که در ایران هم تولید می شود از مواد کاملا طبیعی تهیه می شود و طبق استانداردهای سازمان جهانی تولید عسل ارگانیک IFOAMتولید می شود. این نوع عسل که قرار است در بازار تنها ۱۵ درصد بالاتر از قیمت عسل های موجود فروخته شود می تواند به عنوان دارد در خانه هر ایرانی وجود داشته باشد تا جایگزین خوبی برای داروهای شیمیایی باشد.

---

# خاصیت ۶گانه جعفری

جعفری دارای خواص درمانی بسیاری برای بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، دستگاه گوارش و بیماری‌های زنانه است. این گیاه همچنین دارای خواص ضد باکتری، ضدعفونت و نیز سرشار از آنتی اکسیدان است.

جعفری یکی از گیاهان معطری است که به دلیل طعمی که به غذاها می‌دهد در سراسر جهان به ویژه در کشورهای حوزه مدیترانه بسیار پرمصرف است، اما شهرت جعفری تنها ناشی از خوشمزه کردن غذاها یا بوی معطر آن نیست، بلکه این گیاه در واقع گنجی پربار از مواد ضروری برای سلامتی است.

مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خورده شده از این گیاه، ۲% از کلسیم و آهن، ۱۲٪ از ویتامین (A)، بیش از ۱۵٪ از ویتامین K و ۱۶٪ از ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند.

**۱- تندرستی عمومی برای بدن**

گیاه جعفری به دلیل داشتن ویتامین K برای سلامتی استخوان بسیار مفید است، این گیاه همچنین حاوی ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می دهد.

جعفری حاوی بتا کاروتن و آنتی اکسیدان است که در محافظت از بدن و مبارزه با پیری نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند.

**۲- از بین بردن سنگ کلیه وپیشگیری از تولید مجدد آن در کلیه**

یک مجله متخصص «اورولوژی» و بیماری مجاری ادرار در تحقیقی علمی به این نتیجه رسیده است که خوردن برگ جعفری و ساقه‌های آن باعث کاهش رسوبات «اگزالات کلسیم» در کلیه می‌شود. این مجله نوشته است آزمایشها نشان می‌دهد که خوردن جعفری به شخ سنگ کلیه در حیوانات کمک کرده است.

**۳- آرامش دهنده به دردهای مفاصل**

یکی دیگر از فواید گیاه جعفری دارا بودن خواص ضد عفونت است که مصرف روزانه آن به طور طبیعی برای درد مفاصل موثر و آرامش دهنده است.

**۴- درمان کم خونی یا (آنمی)**

از آنجا که آن جعفری حاوی مقادیر زیادی آهن است برای کسانی که از کم خونی رنج می‌برند، بسیار مفید است، این افراد با مصرف روزانه جعفری می‌توانند تا حدودی کم خونی خود را جبران کنند.

**۵-جعفری ضد سرطان است**

مطالعات اولیه یک بحث علمی نشان داده که جعفری دارای خواصی است که از رشد تومور سرطان جلوگیری کرده، مانع ایجاد ورم می‌شود. این تحقیقات علمی که در یک مجله متخصص علوم غذایی و فرآورده‌های کشاورزی که جعفری دارای خواص ضد سرطان است. در این تحقیقات تاکید شده که این خواص به سه روش با سرطان مبارزه می‌کند. ابتدا با خواص انتی‌آکسیدان ریشه‌های سرطان را نابود می‌کند و سپس از انتشار سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری کرده و از سلول محافظت می‌کند.

**۶- درمان بیماری قند (دیابت) و جلوگیری از رشد آن**

پژوهشهای علمی نشان داده که مصرف غذاهای غنی به مواد طبیعی معروف به « میریسیتین» (Meresitin) مانند جعفری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۶% کاهش می‌دهد.

جعفری یکی از بهترین منابع غذایی سرشار به مواد «میریسیتین» است

که در هر ۱۰۰ گرم جعفری حدود ۸ میلی گرم میریسیتین یافت می‌شود.

---

# محققان بلژیکی می گویند؛شیوه جدید درمان دیابت با «شکربرگ»

محققان در مطالعه ای جدید دریافته اند «شکربرگ» می تواند با کمک به کنترل انسولین، درمان جدیدی برای دیابت باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، شکربرگ یا «استویا» یک شیرین کننده ۱۰۰ درصد طبیعی است که طبق مطالعه جدید می تواند با تحریک پروتئین تنظیم کننده انسولین، جایگزین مناسبی برای قند باشد.

دکتر «کنراد فیلیپارت» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لوون بلژیک، در این باره می گوید: آزمایشات ما نشان داده اند که مولفه های فعال عصاره استویا موسوم به «استویوزید» و «استویول» موجب تحریک کانال آهن TRPM۵ می شوند.

وی در ادامه می افزاید: پروتئین های موسوم به کانال های آهن نوعی مسیر میکروسکوپی هستند که از طریق آنها ذرات کوچک باردار وارد سلول شده و از آن خارج می شوند. این کانال ها در پشت بسیاری از

فرآیندهای بدن قرار دارند.

پروتئین TRPM۵ همچنین به ما در تشخیص طعم تلخ، شیرین و ملس کمک می کند.

پروتئین TRPM۵ نه تنها به طعم خوب غذاها کمک می کند بلکه این اطمینان را ایجاد می کند که لوزالمعده بعد از غذاخوردن، انسولین کافی تولید می نماید.

انسولین ماده ای ضروری برای حفظ میزان گلوکز در سطح سالم است. همچنین از گلوکز اضافی برای تولید انرژی استفاده کرده و برای پیشگیری از قندخون بالا و ابتلا به دیابت نوع۲ لازم است.

محققان عنوان می کنند هنوز باید تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شود اما دانشمندان امیدوارند این یافته ها بتوانند به ایجاد درمان جدیدی برای دیابت با استفاده از شکربرگ منتهی شوند. این تحقیقات بر روی موش ها انجام شده و لازم است یافته ها در مورد انسان هم تکرار شود.

آزمایش های کلینیکی نشان دادند که استویا می‌تواند به تعادل قند خون کمک کند. به همین دلیل مصرف این گیاه و عصاره آن در بسیاری از کشورها به عنوان یک داروی واقعی برای بیمارانی که از دیابت و هایپوگلیسمیا رنج می‌برند پیشنهاد می‌شود. بومیان پاراگوئه بطور متداول از استویا همراه با چای برای تنظیم قند خون استفاده می‌کنند. مطالعات نشان دادند که میزان قند خون با مصرف استویا تنظیم و درمان می‌شود و اگر میزان قند خون نرمال باشد، شکر برگ در کاهش آن بی تأثیر است.

---

# عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس:سازمان غذا و دارو متولی

# اعلام اسامی کالاهای آسیب‌رسان است

خضری، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس: متولی اصلی انتشار اسامی کالاهای آسیب رسان سازمان غذا و دارو است، موازی کاری درحوزه بهداشت و مواد غذایی مشکلات بسیاری را به وجود آورده است.

به گزارش اگروفودنیوز به نقل از خانه ملت، رسول خضری ضمن تاکید بر اینکه براساس سیاست های کلی نظام سلامت، قانون اساسی و اسناد بالا دستی سازمان غذا ودارو متولی انتشار اسامی کالاهای آسیب رسان است، گفت: در حال حاضر درخصوص لیست انتشار اسامی کالاهای آسیب رسان اختلاف نظرهایی میان سازمان غذا و دارو و سازمان ملی استاندارد وجود دارد، حتی سازمان ملی استاندارد با سازمان دامپزشکی کشور هم درخصوص برخی موارد اختلاف نظر دارد.

نماینده مردم سردشت و پیرانشهر درمجلس شورای اسلامی با بیان اینکه وزارت بهداشت یک وزارتخانه کیفی است، افزود: باید درخصوص کیفیت ، امنیت و سلامت مواد غذایی سازمان غذا و دارو طبق اسناد بالادستی، قوانین برنامه و سیاست های کلی ابلاغی مقررات و اختیارات خود به این موضوع توجه اساسی شود، بنابراین وزارت بهداشت به عنوان ناظر باید گزارش دهد و وزارت دادگستری و قوه قضاییه هم با متخلفان در حوزه غذایی برخورد کند.

وی با تاکید بر اینکه سازمان غذاو دارو متولی اصلی انتشار و اعلام اسامی کالاهای آسیب رسان است، تصریح کرد: متاسفانه یکی از مشکلات موجود دراین حوزه موازی کاری میان دستگاه ها است، به عنوان مثال در خصوص استاندارد بودن آب آشامیدنی طبق مقررات وظیفه وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو است که به این موضوع ورود کند؛ اما سازمان ملی استاندارد هم دراین زمینه اظهارنظر می کند.

این نماینده مردم درمجلس دهم با بیان اینکه درمجلس گذشته بحث ارتقاء سطح استاندارد کشور مورد بررسی قرار گرفت، گفت: شورای نگهبان به دلیل وجود بارمالی طبق اصل ۷۵ قانون اساسی این طرح را رد کرد و به رغم رفع برخی ایرادات کلیات و مواد طرح مورد رد نمایندگان هم قرار گرفت، بنابراین دولت باید لایحه ای را دراین خصوص به مجلس ارایه کند.

خضری با تاکید براینکه متولی واحد و وحدت رویه در رویکردها نسبت به استاندارد باید به وجود آید، افزود: موازی کاری ها باعث شده هر سازمان برای خود اظهار نظر مختلفی داشته باشد، به عنوان مثال درخصوص نوشابه با توجه به شیوع بالای دیابت در کشور گفته شده که میزان قندی کمتر از ۹ داشته باشد؛ اما سازمان ملی استاندارد نظری خلاف سازمان غذا و دارو دارد.

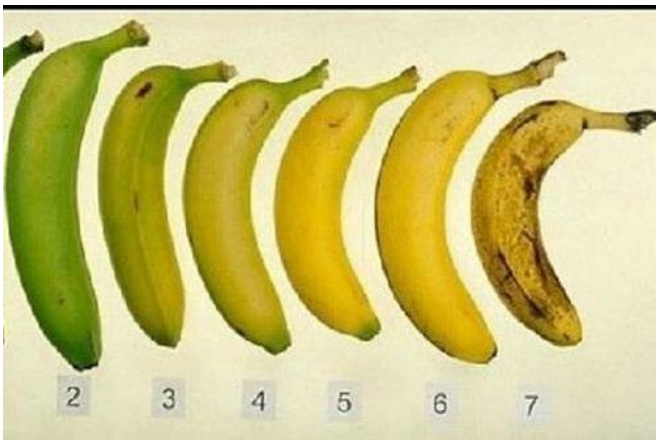
عضو کمیسیون اجتماعی مجلس با بیان اینکه ذائقه غذایی باید در کشور اصلاح شود، گفت: درحال حاضر یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به فشار خون هستند، بنابراین همین موضوع تا کنون باعث سکته های مغزی و پارگی عروق چشمی بسیاری از انسان ها شده که برای جلوگیری ازاین مشکلات باید در مصرف موادی چون شکر، برنج و قند اصلاحات انجام گیرد.

---

# فواید موز با تغییر رنگ پوستش عوض می شود

بسیاری از کارشناسان و پزشکان تغذیه بر سر اهمیت موز و به طور کلی میوه ها متفق القول هستند البته باید بدانید که خواص موز با تغییر رنگ پوست تغییر می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، موز یکی از پر مصرف ترین میوه ها در جهان است، به ویژه با توجه به فوایدی که برای سلامت بدن دارد و طبق مراحل رشد و رسیده شدن تغییر می کند و این تغییرات مراحل در رنگ پوست خارجی اش نمایان می شود. طبق گزارش سایت "For Living Strong" که به مسائل مربوط به بهداشت وسلامت می پردازد، موز از میوه هایی است که پر از پتاسیم و منیزیم و ویتامین های آ، ب و ث است.




**نگاهی گذرا به برخی از فواید موز بر اساس مراحل رشد و رسیده شدن**

**موز سبز:** حاوی شکر به مقدار بسیار ناچیز است که در کاهش وزن می تواند مفید باشد و علاوه بر این دارای مواد ضد اکسید شدن و پر از

باکتری پروبیوتیک است که برای دستگاه هاضمه و روده ها بسیار مفید است. همچنین موز سبز در جذب مواد غذایی به شکل بهتر کمک می کند.

**موز زرد:** حاوی شکر به میزان بالا است لذا برای کسانی که بیماری های قند دارند مناسب نیست اما در عین حال برای بقیه مردم یک وعده غذایی سبک و غنی است.

موزی که روی آن **نقطه های قهوه ای** وجود دارد و نشانه رسیده بودن آن است حاوی میزان بالایی از ماده TNF است که علیه سرطان عمل می کند و مانع از رشد و گسترش سلول های سرطانی می شود.

همچنین موز «**سیاه شده**» که بسیار رسیده باشد در مقابله با سلولهای غده های سرطانی و متوقف ساختن رشد و گسترش شان مفید است.

---

# تاثیر گردو در کاهش خطرات دیابت

## [heading]نتایج یک پژوهش جدید نشانی می دهد که خوردن یک مشت گردو در روز می تواند به افرادی که با خطر دیابت روبه رو هستند، کمک کند.[/heading]

به گزارش ایرنا از رویترز، پزشکان و پژوهشگران دانشگاه ییل آمریکا، تحقیقی را بر روی ۳۱ مرد و ۸۱ زن از ۲۵ تا ۷۵ ساله انجام دادند و به غذای روزانه آنها ۱۴ عدد گردو (حدود ۵۶ گرم) برای مدت شش ماه اضافه کردند که بهبود در کار رگ های خونی و کاهش کلسترول بد را که می تواند به انعقاد خون و حملات قلبی منجر شود را نشان داد.

براساس این تحقیق گردو که در اسیدهای چرب و مواد دیگری مانند فولیت و ویتامین «ای» غنی است با وجود داشتن کالری بالا، موجب افزایش وزن مصرف کنندگان نشد.

به گفته یکی از پژوهشگران طرح، افزودن گردو به غذا موجب افزایش کیفیت آن و سلامت کلی بدن و به ویژه کاردیو متابولیک خواهد شد، بدون اینکه اضافه وزن در افراد ایجاد شود زیرا گردو خاصیت سیرکنندگی دارد و به نظر می رسد کالری های دیگر را کنار می زند و برای خودش جا باز می کند.

با این حال، در جریان مطالعه معلوم شد گردو در پائین آوردن فشار خون بالا و قند، دو عامل دیگر خطر ابتلا به دیابت، موثر نیست.

همین الان به کانال باشگاه صنایع غذایی آریا بپیوندید