

## انگور، میوه‌ای شگفت انگیز برای سلامتی قلب و عروق!

**انگور یکی از میوه‌های پرخاصیتی است که تاثیر زیادی در سلامت قلب و عروق دارد.**

انگور میوه‌ای شیرین و لذیذ می باشد. انگور به دلیل طعم و مزه، تنوع و خواص بی نظیرش یکی از محبوب‌ترین میوه‌های جهان است. این میوه‌ی بهشتی، خوش طعم و دوست‌داشتنی، در تمام مناطق معتدل جهان می‌روید و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. از مواد مغذی انگور می‌توان به ویتامین‌هایی مانند B6، B3، B2، C، E، K، و همچنین گیاه‌مغذی‌های فنول و پلی فنول اشاره کرد. گیاه‌مغذی‌ها بدن را در برابر انواع بیماری‌ها محافظت می‌کنند.

انگور حاوی مقادیر فراوانی از تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فولات و مواد معدنی پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فسفر و سدیم است. انگور حاوی فیبر رژیمی، کربوهیدرات سالم، آنتی‌اکسیدان و مقدار مناسبی از پروتئین است. فلاونوئیدهای موجود در انگور از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌کاهد و جلوی سرعت روند پیری را می‌گیرد. میوه‌ی لذیذ انگور به دلیل وجود تمام این مواد مغذی، نقش مهمی در داشتن زندگی سالم و فعال ایفا می‌کند.

حتی دانه‌های ریز انگور مفیدند و از بروز بیماری‌ها و از جمله بیماری‌های قلب و عروق پیشگیری می‌کنند. میوه درخت انگور، گوشت‌دار، شیرین و به رنگ‌های گوناگون است. بهترین نوع انگور آن است که درشت، شیرین، پوست نازک و کم هسته باشد. انگور رسیده دارای آب، پروتئین، مواد قندی، آرسنیک، کلسیم، منگنز، کلر، فسفر، آهن، منیزیم، ید، سیلیس، پتاسیم، سدیم، ویتامین‌های A، C، می‌باشد. انگور غذای کامل و میوه حیات بخشی است.

انسان نه تنها از خود انگور استفاده می‌کند، بلکه از فرآورده‌های آن مانند کشمش بهره‌مند می‌شود. گنجاندن انگور یا فرآورده‌های آن در برنامه‌ی غذایی، فواید بسیاری دارد. راحت‌ترین راه برای استفاده از این میوه لطیف و شیرین، خوردن یک خوشه، به عنوان تنقلات است. آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی موجود در انگور می‌تواند خواص انواع این میوه خوشمزه و آب‌دار را از نظر سلامتی افزایش دهند، اگرچه برای تأیید برخی از خواص انگور تحقیقات بیشتری لازم است.

انگور یکی از میوه‌های پرخاصیتی است که تاثیر زیادی در سلامت قلب دارد. انگور سلامت قلب را بهبود می بخشد. انگور از جهات مختلفی برای قلب مفید است. انگور برای درمان ناراحتی‌های قلبی سودمند است. انگور دارای مقدار زیادی پلی‌فنول است. این ماده دارای خواص ضداکسیدان است که خوردن آن انسان را از بعضی بیماری‌های سخت، مانند بیماری‌های قلب مصون می‌دارد. تصور می‌شود که پلی‌فنول‌های موجود در انگور، مانند رسوراترول دارای فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی، کاهش چربی و ضد التهاب هستند که می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی (CVD) کمک کند. همچنین می‌تواند با جلوگیری از ایجاد پلاکت و کاهش فشار خون و خطر ضربان قلب به سلامت قلب کمک نماید.

مصرف انگور موجب تسهیل گردش خون در رگ‌ها می‌شود. اثر درمان انگور روی بیماری‌های شریانی وریدی ثابت شده است. نشان داده شده است که آنها از سفت شدن رگ جلوگیری می‌کنند، فشار خون را کاهش می‌دهند، گردش خون را بهبود می‌بخشند، لخته شدن خون را کاهش می‌دهند و التهاب را کاهش می‌دهند.

انگور مقدار اکسید نیتریک موجود در خون را، که جلوی تشکیل لخته خون در بدن را می‌گیرد، افزایش می‌دهد. دانشمندان در تحقیقات جدید خود در انگور قرمز، نوعی ماده شیمیایی طبیعی کشف کردند که قلب را از آسیب‌های وریدی محافظت می‌کند و همچنین مانع سخت شدن رگ‌های خونی و انسداد رگ‌ها می‌گردد.

ترکیبات موجود در انگور با کاهش جذب کلسترول به محافظت در برابر سطح کلسترول بالا کمک می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که انگور با کاهش جذب ترکیب در خون به کاهش کلسترول کمک می‌کند. در یک مطالعه در ۶۹ نفر با کلسترول بالا، خوردن سه فنجان (۵۰۰ گرم) انگور قرمز در روز به مدت هشت هفته نشان داد که کلسترول LDL کل و "بد" را کاهش می‌دهد. انگور سفید تأثیر یکسانی نداشت.

یکی از رنگدانه‌های موجود در انگور قرمز (نه سفید) کوئرستین است که تأثیر ویژه‌ای در تنظیم میزان کلسترول خون (چربی خون) و جلوگیری از اکسایش کلسترول بد خون می‌شود. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که کوئرستین و رسوراترول می‌توانند خطر آترواسکلروز را کاهش داده و از آسیب‌های ناشی از

لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول “بد” محافظت کنند. در این مطالعات فلاونوئیدها به مراتب بالاتری از مقداری که معمولاً توسط انسان مصرف می‌شود استفاده کرده‌اند.

حتماً می‌دانید که افزایش کلسترول باعث بروز پلاک‌هایی در رگ‌ها شده و در نهایت منجر به مسدود شدن آنها می‌شود. پژوهشگران دریافته‌اند که با خوردن انگور قرمز، کلسترول خون کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی منبسط می‌شود و خون سرعت بیشتری در بدن جریان می‌یابد و این باعث بهبود عملکرد قلب می‌شود.

یکی از خواص مهم انگور، تصفیه خون و خون ساز بودن آن است؛ البته این خاصیت در انگور قرمز بیشتر از انگور سبز است، از این رو، چنانچه از کم خونی رنج می‌برید، خوردن انگور قرمز را به شما توصیه می‌شود. انگور قرمز از قلب محافظت می‌کند. دانشمندان آمریکایی در انگور قرمز نوعی ماده شیمیایی رایافتند که می‌تواند قلب را از خطرات ناشی از پیری محافظت کند.

پژوهش‌های اخیر نشان داده که روغن دانه انگور برای تنظیم سطح ناشی از ناراحتی‌های قلبی باشد. روغن هسته انگور موجب می‌شود تا به میزان زیادی از عوارض قلبی و به خصوص از تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) پیشگیری شود. مصرف روغن دانه انگور موجب افزایش کلسترول خوب خون (HDL) و کاهش کلسترول بد خون LDL می‌شود.

آب انگور احتمال تولید لخته خون و بروز بیماری قلبی که با افزودن آب انگور قرمز پلاکت‌های خون، احتمال تولید لخته و در نتیجه بروز حمله قلبی تقریباً ۳۰ درصد کمتر می‌شود و اکسید نیتریک (ماده‌ای که موجب اتساع رگ‌ها شده و از چسبندگی پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند). در حدود ۳ برابر از اندازه معمولی از پلاکت‌ها رها می‌شود. تحقیق جدید در دانشگاه تافتز مشخص کرده که آب انگور قرمز ۴ برابر بیشتر از آب نارنج و آب سیب دارای آنتی‌اکسیدان می‌باشد. مصرف دو فنجان آب انگور در روز برای شما مفید است.

انگور به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های متنوع و پلی‌فنول‌هایی که در دانه‌های آن وجود دارد به سلامت قلب کمک می‌کند. پلی‌فنول‌ها مولکول‌هایی هستند که با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و به کاهش فشارخون کمک کرده و سلامت قلب را ارتقا می‌دهند. این ترکیبات مفید خاصیت انعطاف‌پذیری عروق خونی را بالا می‌برند. انگور به ویژه سرشار از فلاونوئیدها است که بسیار قوی بوده و حافظ سلامت دستگاه قلب و عروق هستند.

مصرف انگور در درمان فشار خون موثر است. پژوهشگران دانشگاه میشیگان اعلام کردند مصرف انگور به تنظیم فشار خون و تقویت عضلات قلب و سلامت کامل دستگاه گردش خون کمک می‌کند. به نظر می‌رسد عصاره دانه انگور اثر کاهش دهنده در فشار خون و تعداد ضربان قلب دارد. یادتان باشد که انگور حاوی پتاسیم است که تأثیر به‌سزایی در سلامت قلب دارد، چون به کنترل فشار خون کمک می‌کند. انگور حاوی فیبر (الیاف غذایی) و پتاسیم است که هر دو از سلامت قلب حمایت می‌کنند. انجمن قلب آمریکا (AHA) افزایش مصرف پتاسیم را ضمن کاهش مصرف سدیم برای بهبود فشار خون و سلامت قلب و عروق توصیه می‌کند. مصرف زیاد پتاسیم با کاهش خطر سکته مغزی، محافظت در برابر از دست دادن توده عضلانی و حفظ تراکم مواد معدنی استخوان همراه است. مصرف کم پتاسیم با افزایش خطر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مرتبط است. مطالعه‌ای روی ۱۲۲۶۷ بزرگسال نشان داد افرادی که مقادیر بالاتری پتاسیم در رابطه با سدیم مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که پتاسیم کمتری مصرف می‌کنند، احتمال مرگ در اثر بیماری‌های قلبی کمتر است. فیبر موجود در انگور برای حفظ یک سیستم قلبی و عروقی سالم از جمله سلامت قلب و فشار خون بسیار مهم است. انگور نیز منبع خوبی از فیبر برای این افراد می‌باشد.

توصیه‌های مهم:

- مصرف زیاد و بی‌رویه انگور موجب دل‌پیچه، سردرد در برخی افراد، تب، عطش و اسهال‌های ساده می‌شود.
- برای ارتقای سلامت قلب و عروقتان از روغن هسته انگور در آشپزی نیز استفاده کنید.
- بهتر است انگور را مابین دو غذا میل نمایید تا تأثیر مفیدتری داشته باشد.
- نوشیدن آب سرد بعد از خوردن انگور ضرر فراوانی دارد.
- پوست انگور در معده‌های ضعیف دیر هضم می‌باشد. اگر معده‌ای ضعیف دارید توصیه می‌شود که از آب انگور و یا کشمش استفاده نمایید.
- انگورها را بصورت نصف شده درآورید و آن‌ها را به سالاد اضافه کنید.
- خوردن انگور به همراه غذاهای چربی و گوشتی و یا با سبزی‌ها ممکن که موجب سوءهاضمه گردد.
- با انگورهای تازه، آناناس، هلوهای خرد شده و توت‌فرنگی یک کوکتل میوه درست کنید.

- افرادی که روده‌های حساسی دارند نباید در مصرف هسته انگور زیاده روی کنند، چون نمی‌توانند آن‌ها را به خوبی تحمل کنند.
- انگور را در فریزر بگذارید تا یخ بزند و آنها را به عنوان میان وعده یا دسر در یک روز گرم میل کنید.
- افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند، باید قبل از مصرف مقادیر زیادی انگور، با پزشک خود صحبت کنند، زیرا رسوراترول ممکن است اثر ضد انعقادی این داروها را افزایش دهد.
- انگور را باید در کیسه نایلونی قرار دارد، بدین ترتیب تا یک هفته در یخچال سالم می‌ماند. ولی آگاه باشید قبل از خوردن انگور آن را کاملاً با آب تمیز بشویید و دانه‌هایی را انتخاب کنید که به ساقه متصل باشند.
- یک فنجان انگور تازه برای یک میان وعده سریع تهیه کنید.
- توجه داشته باشید که بتا بلاکرها، داروهای هستند که معمولاً برای درمان بیماری‌های قلبی تجویز می‌شوند. این داروها می‌توانند باعث افزایش سطح پتاسیم در خون شوند. بنابراین افرادی که از مسدود کننده‌های بتا استفاده می‌کنند، باید غذاهایی را که مانند انگور دارای پتاسیم زیادی هستند، کمتر مصرف کنند.
- همیشه باید توجه داشت که برای مصارف درمانی انگور رسیده انتخاب شود و همچنین انگور از نژادی باشد که دارای پوست نازک باشد، زیرا پوست ضخیم انگور نه تنها هضم آن مشکل است، بلکه به علت گیرکردن در بین چین‌های روده ممکن است موجبات عوارض ناراحت کننده را فراهم آورد.
- آب انگور سیاه یکی از بهترین نوشیدنی‌هاست که با استفاده از آب میوه گیری به راحتی آماده می‌شود. همچنین می‌توانید با استفاده از انگور، رزماری له شده، نوشیدنی مورد علاقه‌ی خود را درست کنید
- انگورهایی که چروک نشده، آب دار و گوشتالو هستند و وقتی به آنها دست می‌زنید حالت سفتی دارند، آماده مصرف‌اند. می‌توانید روزانه یک مشت انگور بخورید و باقی آن را در یخچال نگهداری کنید تا طراوت‌شان حفظ شود.
- مصرف انگور با ماست میان‌وعده‌ی خوبی است. البته انگور و پنیر بسیار خوشمزه است!
- در مورد انگور خطر وجود آفت یا سم وجود دارد. خرید انگور ارگانیک می‌تواند خطر قرار گرفتن در معرض این آفت‌کش‌ها را کاهش دهد.

- طعم شیرین طبیعی انگور، آنها را به بهترین خوراکی برای استفاده در دسرها تبدیل کرده است. بستنی‌های یخی انگور سبز یا نوشیدنی‌های یخی انگور، نسبت به دسرهای پرکالری، گزینه‌های بهتری هستند.

### منابع مورد استفاده:

- 1- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۲- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- 3- ABCs of eating smart for a healthy heart, The Johns Hopkins University, 2020, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)
- 4-7 Health benefits of grapes this sweet, refreshing fruit packs major nutritional power, Cynthia Sass, Meredith Corporation, 2021, (<https://www.health.com>)
- 5- Keeping your heart healthy, Heart Foundation, 2020 (<https://www.heartfoundation.org.au/>)
- 6-11 Proven benefits of grapes, Meenakshi Nagdeve, organicfacts, 2021, (<https://www.organicfacts.net>)
- 7 - Stay young at heart, National Heart, Lung and Blood Institute, John Hopkins Health
- 8- The American heart association diet and lifestyle recommendations, American Heart Association, 2020, (<https://www.heart.org>)
- 9 - Top 12 health benefits of eating grapes, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)
- 10- 10 ways to keep your heart healthy, Caba, 2014, (<https://www.caba.org.uk>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱