

## به دنیای سبزی های زرد رنگ خوش آمدید!

### خواص جادویی و شفا بخش سبزی های زرد رنگ

رنگ زرد، اغلب نشان دهنده آفتاب، درخشندگی و درخشش است. اینها برخی از صفت هایی است که همه ما دوست داریم وقتی کسی از ما در مورد ماهیت پوست ما می پرسد، آنها را داشته باشیم. با این حال، مشکلات پوستی مانند جوش، آکنه، خشکی و خارش به راحتی به وجود می آیند، و حفظ پوست شفاف را سخت می کند. پوست نرم و لطیف یک رویای دور است، به ویژه برای نوجوانانی که بیشترین مشکلات پوستی را دارند.

پوست ما به میزان زیادی در مورد وضعیت سلامتی ما صحبت می کند. خستگی و ناراحتی از جمله شاخص های قابل مشاهده و سایر عوامل مانند آلودگی و استرس است. سبزی های زرد رنگ سرشار از آنتی اکسیدانی به نام بتاکاروتن هستند که ویتامین A که برای سلامت بدن بسیار ضروری است را در بدن تجزیه می کند. علاوه بر این آنتی اکسیدان خاص، سبزی ها و میوه های رنگارنگ سرشار از سایر مواد مغذی نظیر پتاسیم، آهن، مس، ویتامین ث، ویتامین آ و ویتامین های گروه B، فیبر و سایر آنتی اکسیدان ها هستند.

سبزی هایی که مایه هایی از رنگ های زرد یا نارنجی را دارند علاوه بر زیبایی بی نظیرشان حاوی بتاکاروتن، پتاسیم و ویتامین C هستند. زرد، غذاهای زرد سرشار از ویتامین C هستند و در عین حال برخی از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد روی پوست را کاهش می دهند. سبزی های زرد رنگ تصفیه کننده کبد و روده ها و کلیه ها است.

این مواد غذایی در درمان بیماری های معده (ورم معده)، کیسه صفرا، یبوست و فشار خون و هم این طور مشکلات ریوی مناسب هستند و در تقویت غدد لنفاوی و قلب موثرند و بسیار انرژی زا می باشند و محرک اعصاب. میوه ها و سبزی های زردرنگ تصفیه کننده کبد و روده ها و کلیه ها است .

غالباً ، ما پول زیادی را در محصولات مراقبت از پوست و کرم ضد پیری سرمایه گذاری می کنیم ، از این واقعیت غافل هستیم که غذای زرد بسیار سرشار از رتینول است ، نوعی ویتامین A1 که بر روی آکنه و چین و چروک اثر می گذارد تا آسیب را برطرف کند

#### توصیه های مهم:

- به کدو حلوائی احترام بگذارید! کدو حلوائی کدو ضد سرطان است و از آنجایی که فیبر فراوانی دارد در کاهش کلسترول بسیار موثر و مناسب بیماران قلبی می باشد. آنها سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین ها، مواد معدنی و مهم تر از همه لوتئین هستند. مقدار زیادی از هر دو کاروتن آلفا و بتا در آنها وجود دارد که باعث رنگ زرد متمایز آنها می شود. مصرف کدو تنبل به زنان باردار توصیه شده است، زیرا می تواند از بروز بومی از بیماری های مادرزادی جلوگیری نماید .همچنین از سرماخوردگی پیشگیری می کند. در درمان و تسکین التهاب استخوان و روماتیسم مفصلی موثر است و جلوی پوکی استخوان را می گیرد .در کنترل قند خون بسیار موثر و غذایی مناسب دیابتی هاست. خوردن تخمه کدو ،از بروز بیماری سنگ کلیه پیشگیری می کند.

- باذرت آشتی کنید! ذرت سرشار از ویتامین های A، B، E، و مواد معدنی فراوان می باشد .ذرت علاوه بر کربوهیدرات سالم، منگنز، سلنیوم و منیزیم مورد نیاز بدن را تامین می کند. ذرت سرشار از اسید نیکوتینیک است .ذرت حاوی ویتامین C و فسفر و پتاسیم است.ذرت ارزش غذایی فراوانی دارد و برای پیشگیری از

بروزسرطان بسیار مفید است. ذرت منبع اصلی تامین انرژی انسان است و برای هماهنگ‌سازی عملکرد دستگاه گوارش بدن مفید و ضروری بوده و از افزایش وزن هم جلوگیری می‌کند. جلوی پوسیدگی دندان را می‌گیرد و روغن آن برای درمان بیماری‌های پوستی و اگزما و همچنین کاهش کلسترول خون (چربی خون) مفید است. پاک‌کننده دستگاه ادراری است و برای دفع سنگ کلیه از برگ‌های آن استفاده می‌شود. ذرت گیاهی به رنگ روشن است که در بسیاری از کشورهای دنیا به عنوان یکی از مواد غذایی اصلی شناخته شده است. دانه‌های آن منبع عالی فیبر (الیاف غذایی) هستند که به بدن کمک می‌کنند تا با مشکلات و بیماری‌های گوارشی و هضم مانند یبوست، بواسیر و سرطان روده بزرگ مقابله کند. ذرت حاوی ترکیبات فیتوشیمیایی (مواد شیمیایی گیاهی) نیز می‌باشد که مانع سرطان‌زا شدن سلول‌های آلوده شده و به سلول‌ها، در متوقف کردن و از بین بردن هر گونه تغییرات شبه سرطانی کمک می‌کند. هنگام استفاده از ذرت در غذاها، نیازی نیست حتما دانه‌ها را از چوب ذرت جدا کنید. از ذرت می‌توان در کنار برخی مواد غذایی دیگر، برای تهیه غذاهای گیاهی فوق‌العاده خوشمزه و مغذی استفاده کنید. خوردن ذرت می‌تواند از رادیکال‌های آزاد بدن جلوگیری کرده و در نتیجه پوست صاف را تسهیل کند. می‌توان آن را روی پوست مصرف یا استفاده کرد. همچنین از خارش و تحریک جلوگیری می‌کند.

- از مصرف زردچوبه غافل نشوید. زردچوبه نوعی ادویه محسوب می‌شود که از رده زنجبیل‌ها است. پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره است و قسمت اصلی ادویه معروف "کاری" را که در بسیاری از غذاها به کار می‌رود، تشکیل می‌دهد. زردچوبه آنتی‌اکسیدانی قوی و ضد سرطان است. این گیاه همچنین موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت می‌شود. زرد چوبه می‌تواند علایم آلزایمر را کاهش دهد و اثرات ضد التهابی دارد و همچون مسکن است.

- به سیب زمینی شیرین خوش آمد بگوئید! سیب زمینی‌های شیرین، بسیار مغذی هستند و منبعی سرشار از ویتامین A، ویتامین B5، B6، تیامین، نیاسین، ریبوفلاوین و کاروتنوئیدها هستند که مسئول رنگ زرد/نارنجی آنها است. آنها فاقد چربی و کم سدیم هستند. همچنین به کاهش استرس و افزایش ایمنی بدن کمک می‌کنند. آنها از ما در برابر خطرات سرطان و اثرات افزایش سن محافظت می‌کنند. فیبر رژیمی در سیب زمینی‌های شیرین به واسطه سالم نگه داشتن مسیر گوارشی، به تنظیم هضم کمک می‌کند.
- فلفل زرد را امتحان کنید. این فلفل‌ها که سرشار از فیبر، پروتئین و آهن هستند، با مواد مغذی مورد نظر پوست ما تهیه می‌شوند. فلفل دلمه‌ای زرد، منبعی عالی از کاروتنوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضدالتهاب است. آنها سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن هستند. همچنین غنی از فیبر هستند و به کاهش سطوح کلسترول کمک می‌کنند. فلفل زرد، به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر دیابت، بیماری قلبی، التهاب مفاصل و سایر موارد کمک می‌کنند. همچنین کم‌کالری هستند که این امر، باعث می‌شود بسیاری از افراد آنها را در برنامه غذایی روزانه خود در نظر بگیرند. برای مصرف تمامی مواد مغذی موجود در فلفل زرد بهتر است که به جای پختن، آنها را خام مصرف کرد.

#### منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- به دنیای تغذیه سالم خوش آمدید، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۳- معجزه گرهای رنگارنگ، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

10-Reasons to Eat orange and yellow fruits and veggies, Lucy Ann  
Lance, Blue Cross Blue Shield Association,  
2011, (<https://www.ahealthiermichigan.org>)

5-Should you eat a rainbow of fruits and vegetables, British Heart Foundation, (<https://www.bhf.org.uk/>)

6-The Importance of a colorful diet, Winneshiek Medical Center, 2021, (<http://www.winmedical.org>)

7-The Power of yellow fruits and vegetables for beautiful skin, Adharika Kapoor, NDTV Convergence, 2021, (<https://food.ndtv.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)