

توصیه‌های تغذیه‌ای قرآن و تأثیر آن بر سلامت

حسن فکور

مهدی مهدی‌خانلو^۱

چکیده

با مطالعه در قرآن کریم در مبحث تغذیه که نیاز روزانه و اساسی بشر می‌باشد به مواردی برمی‌خوریم که بررسی ارزشی آن‌ها در این مطالعه را به خود اختصاص می‌دهد، مواردی نظیر سیر، پیاز، عسل، عدس، خرما و... که مجموعه آن‌ها یا بررسی مواردی هریک از این مواد به نکات ارزشمندی از جمله پیشگیری و درمان بیماری‌هایی که انسان‌ها با آن مواجهه هستند از جمله درمان و جلوگیری و بهبود بیماری‌های: پوستی، گوارشی، عصبی، قلبی، کبدی، کلیوی، مجاری، عروق و خونی و... را در پی دارد.

واژگان کلیدی: تغذیه، قرآن، سلامت، جسم

۱- دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسؤول)

Email: monsterboy32@yahoo.com

مقدمه

مطالعه، بررسی و مرتبط ساختن مطالب، و دسته بندی مطالب، کتابها و مقالاتی نظیر:

در بررسی ای که در مقاله ای تحت عنوان اثر جایگزینی عسل، خرما و گوار بر ویژگی های فیزیکوشیمیایی، بافت و ویسکوزیته دسر بستنی ماستی کم چرب پرتقالی توسط میلانی التاز، بقایی هما، مرتضوی سیدعلی در سال تابستان ۱۳۹۰ در پژوهشکده علوم و فناوری مواد غذایی جهاد دانشگاهی مشهد انجام شد به این موضوع دست یافتند که افزایش درصد جایگزینی عسل خرما و گوار، باعث افزایش معنی دار اورران و ویسکوزیته مخلوط می گردد. در این پژوهش، نمونه فاقد گوار دارای بیشترین میزان سختی بود؛ اما با افزایش غلظت گوار در تیمارها از شدت سختی بافت کاسته شد و با افزایش درصد جایگزینی عسل خرما سختی نمونه ها مجدد افزایش یافت. میزان چسبندگی بافت بستنی ماستی نیز با افزایش درصد جایگزینی عسل خرما و گوار افزایش یافت.

۲- در مقاله ای که تحت عنوان اثر بخشی درمان موضعی عسل توأم با تزریق موضعی گلوکانتیم در درمان لیشمانیوز جلدی حاد توسط یل فروشزاده محمدعلی، مرادی شهرام، درخشان رویا، هفت برادران الهه، جعفری فریبا در سال پاییز ۱۳۸۵ انجام شد به این نتیجه رسیدند که تداخل دارویی و جلوگیری از فراهم زیستی گلوکانتیم موضعی توسط عسل موضعی موجب کاهش بهبود ضایعه های لیشمانیوز جلدی می شود.

۳- در مقاله ارزیابی بالینی و هیستوپاتولوژیکی کاربرد موضعی عسل بر التیام زخم های تجربی در سگ که توسط اسماعیلیان بابک، نجفی امید، آل داوود سیدجاوید، شکوهی ثابت جلالی فرنود، فرشید امیرعباس، رحمانی ساناز در مجله

تحقیقات دامپزشکی دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۱ انجام شد نتیجه چنین بود: عسل سبب تسریع روند التیام و سرعت بسته شدن زخم‌های جراحی و کاهش میزان ترشح و عفونت در گروه درمان در مقایسه با گروه شاهد شد که در روزهای ۱۴ و ۲۸ به طور معنی داری بیشتر جلب نظر نمود ($P < 0/05$) کاهش مساحت زخم طی دوره تحقیق، در گروه درمان شده با عسل ۱۱,۱٪ بیش از گروه شاهد بود. از لحاظ هیستوپاتولوژیکی، از هفته دوم به بعد نفوذ نوتروفیل‌ها و ترشحات عفونی در گروه درمان نسبت به گروه شاهد کاهش پیدا کرد و همچنین در گروه درمان، بافت همبند ترمیمی با سرعت بیشتری تشکیل شد. نتیجه گیری نهایی چنین بود که: عسل خام و فراوری نشده آذربایجان غربی به طور بالقوه به عنوان دارو در تسریع التیام زخم‌های جراحی مؤثر است.

۴- در مقاله‌ای با عنوان اثرات پره کاندیشینینگ فارماکولوژیک ناشی از مصرف عسل طبیعی بر روی آریتمی‌ها و انفارکت سایز قلب ایزوله که توسط مسلم نجفی، الناز مهدی زاده اقدم، فرزانه رفیع و طاهره اعتراف اسکویی در مرکز تحقیقات نانوتکنولوژی دارویی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۲ دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۳ مرکز تحقیقات کاربردی دارویی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز علوم دارویی- زمستان (۱۳۸۶) ۱-۱۱ انجام گردید به این روش که: قلب ایزوله شده رتها پس از اتصال به دستگاه لانگندورف تحت ۳۰ دقیقه ایسکمی ناحیه‌ای و ۱۲۰ دقیقه رپرفیوژن قرار گرفتند. گروه کنترل در طی آزمایش محلول کربس معمولی و گروه‌های تست، از ۱۰ دقیقه قبل تا ۱۰ دقیقه بعد از ایسکمی بترتیب کربس حاوی غلظت‌های ۰/۲۵، ۰/۵ و ۱٪ عسل دریافت داشتند. آریتمی‌های قلبی بر اساس قوائد Lambeth آنالیز شدند و درصد انفارکت سایز نیز با روش تری فنیل تترازولیوم کلراید و پلانیمتری اندازه گیری گردید که

نتیجه چنین شد: این مطالعه اثرات محافظتی پره کاندیشینگ فارماکولوژیک با عسل را بر علیه آسیب‌های ناشی از I/R به صورت کاهش آریتمی‌ها و انفارکت سائز نشان داد. احتمالاً خواص آنتی‌اکسیدانی عسل و مهار تولید رادیکال‌های آزاد و بویژه وجود منابع تولید انرژی از جمله گلوکز در بهبود عملکرد قلب ایسکمیک و ایجاد اثرات محافظتی فوق دخیل می‌باشند.

۵- در پژوهشی با عنوان اثر مصرف آب انار بر فشار خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که توسط گلبن سهراب و همکاران در مجله ی غدد درون ریز و متابولیسم ایران دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی دوره نهم، شماره ۴ در سال ۱۳۸۶ چاپ و منتشر شد، به شکل یک کارآزمایی بالینی بود و مشخص گردید که با توجه به اثر آب انار در کاهش فشارخون سیستولی و دیاستولی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌توان آب انار را برای پیشگیری از فشار خون بالا در این بیماران توصیه نمود.

۶- در پژوهشی با نام بررسی تأثیر مصرف آب انار بر پارامترهای اسپرم و پتانسیل باروری در موش که توسط امینی راد و همکاران در مجله پزشکی هرمزگان سال سیزدهم شماره سوم پاییز ۱۳۸۸ که به شکل یک مطالعه تجربی بود نتیجه چنین بدست آمد: مصرف آب انار در بهبود وضعیت پارامترهای اسپرم مؤثر است. بنابراین تجویز آن با توجه به گیاهی بودن آن، جهت بهبود وضعیت اسپرم مردان نابارور پیشنهاد می‌گردد.

۷- در مقاله‌ای تحت عنوان بررسی اثر رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بر سطح قند و لیپیدهای پلاسما در زنان دارای اضافه وزن که توسط احمد اسماعیل زاده و همکاران وی صورت گرفت که روش مطالعه به شکل یک کارآزمایی بالینی متقاطع طراحی و اجرا گردید نتیجه چنین شد که رژیم غذایی غنی از روغن

زیتون در مقایسه با رژیم معمولی غلظت پلاسمایی قند، کلسترول، تری گلیسرید LDL و HDL ناشتا را بیشتر کاهش داد.

۸- در بررسی با نام بررسی امکان تولید اسیدهای آمینه از ضایعات خرما با به کارگیری دو سوش جهش یافته کرینه باکتریوم گلوتامیکوم ECT 690C و CECT 77 توسط نفیسه دعوتی و همکاران با روش آماری- تحلیلی مشخص شد با توجه به وجود اسید آمینه‌های فراوان و مفید موجود در خرما این ماده جهت رشد باکتری بسیار مفید می‌باشد.

به طور کلی رابطه نزدیکی میان تغذیه و جسم و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی‌گوییم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می‌دانیم که طبق روایات یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها، و به ویژه مواردی که در قرآن کریم به آنها توصیه شده است دارای خواص ارزشی غذایی بالایی داشته و نیز خواص درمانی زیادی که برای آنها در مطالب علمی معتبر ذکر شده است به این موضوع می‌رسیم که برای زندگی، جسم و روح سالم برای حیات روی به مواد غذایی سالم و با ارزش کرده و از استفاده آنها، همراه با خواص بشمار آنها، از بیماری‌های پیش رو که ارتباط فراوانی با سلامت انسان دارند نهایت لذت و استفاده را انجام داد، چرا که عقل سالم در بدن سالم است.

بحث

آنچه دین مبین اسلام در اختیارمان قرار داده، عین زندگی و قوانین آن روشنگر راه است. در آیات و روایت متعددی در باب «خوردن» تعبیراتی دیده می‌شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با جسم و روحیات و مسائل اخلاقی انسان

دارند. در آیات زیر با مواد غذایی ای مواجه می‌شویم که در قرآن کریم ذکر شده و در روایات فراوانی نیز به آنها اشاره شده است.

والتین والزیتون * قسم به انجیر و زیتون (۱)

وَ إِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى: و یاد بیاورید زمانی را که گفتید به موسی: لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ: هرگز صبر نتوانیم کرد بر یک طعام. چون من و سلوا را داخل درهم و مخلوط می‌نمودند، لذا یک طعام گفتند. فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ: پس بخوان برای ما پروردگارت را، يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ: تا بیرون آورد و موجود سازد برای ما بعض آنچه رویاند زمین، مِنْ بَقْلِهَا وَ قَتَائِهَا وَ فُومِهَا وَ عَدَسِهَا وَ بَصَلِهَا: از سبزی آن و تره و خیار و عدس و پیاز آن (۲).

اوست آنکه دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشتی تر و تازه

بخورید (۳).

در دام‌ها برای شما عبرتی است که به شما از شیر آنها می‌نوشانیم (۴)
بیرون می‌آید از شکم‌های آنها (زنبور عسل)، نوشیدنی که رنگ‌های
گونگون دارد و در آن شفایی است برای مردمان (۵).

پیامبر (ص) به روایت امام صادق (ع): بر شما باد خوردن گوشت، چون
گوشت، برای آدمی گوشت می‌آورد. هر کسی چهل روز بر او بگذرد و در آن
فاصله گوشت نخورده باشد، بدخلق خواهد شد و هر کسی بدخلق شد، به او
گوشت بخورانید (۶).

امام علی (ع) به روایت امام صادق (ع): چون مسلمانی سست و ضعیف شود،
لازم است گوشت و شیر بخورد که خدای بزرگ نیرو را در آنها آفریده است.

(۷)

گوشت باید هر سه روز یک بار خورده شود که در ماه می شود ده بار، نه
بیش از این. (۸)

امام علی (ع): شیر گاو دارو و درمان است.

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ

مثل آن بهشت که به متقیان در دنیا وعده داده شده اینست که در آن بهشت
نهرهایی از آب زلال گواراست از شیر که هرگز طعمش تغییر نمی کند و نهرهایی
از شراب ناب که نوشندگان را به حد کمال لذت بخشد و نهرهایی از عسل مصفی
و از برای ایشان در آن بهشت انواع میوه ها فراهم است و بالاتر از این مغفرت و
آمرزش پروردگار است آیا حال پرهیزگاران که در این بهشت موصوف هستند
مانند کسانی است که در آتش دوزخ مخلد بوده و آب جوشان می نوشند تا امعاء و
احشاء آنها را پاره پاره کند. (۹)

یا در جایی دیگر که اشاره شده است:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَ نَخْلٌ وَ رُمَّانٌ: در آنها میوه های فراوان و درخت خرما و انار است
(۱۰) و یا در سوره ای دیگر: أَوْ تَكُونُ لَكَ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَ عِنَبٍ فَتُفَجَّرُ الْأَنْهَارَ خِلَالَهَا
تَفْجِيرًا: یا اینکه باغی از درختان خرما و انگور در اختیار تو باشد که جویبارها و
نهرها در لابلای درختانش به جریان اندازد. (۱۱).

در آیات قرآن و احادیث نبوی آنچه لازمه زندگی دیروز و امروز است، بیان
شده که از آن جمله می توان به مقوله غذا و خوردن اشاره نمود. احادیث متعددی
درباره انواع غذاها و آداب خوردن از امام صادق (ع) موجود است. از آن جمله
می توان به حدیثی در مورد تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس مبدأ تولید آنها اشاره
نمود که می فرمایند: انه ذكر ما يحل اكله و ما يحرم بقول مجمل فقال اما ما يحل للانسان

اکله مما اخرجت الارض فتلاثة صنوف من الاغذية صنف منها جميع صنوف الحب كله كالحنطة و الارز و القطينة و غيرها و الثانى صنوف الثمار كلها و الثالث صنوف البقول والنبات فكل شى من هذه الاشياء فيه غذاء للانسان و منفعة و قوة فحلال اكله و ما كان منها فيه المضرة فحرام اكله الا فى حال التداوى به واما.....

حضرت ضمن اشاره به دو تقسیم بندی بزرگ غذایی «حلال و حرام»، مختصراً به شرح غذاهای حلال شده بر انسان پرداخته، و دوباره آنها را به دو دسته بزرگ تقسیم می‌نماید. آنها که از زمین روئیده و خارج می‌شوند و آنها که از حیوانات فراهم می‌شوند. سپس آنها را که از زمین خارج می‌شوند، به سه دسته حبوبات و غلات، میوه جات و سبزیجات تقسیم می‌کنند، که مطابق با تقسیم بندی در کتب نوین است. (۱۲)

به طور کلی رابطه نزدیکی میان تغذیه و جسم و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی‌گوییم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می‌دانیم که طبق روایات یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها. (۱۳)

در اینجا به بررسی مواردی که تأکید آن در قرآن مشهود است می‌پردازیم:

عسل:

عسل بیش از آنکه به عنوان یک ماده غذایی مطرح باشد به عنوان یک ماده دارویی مؤثر مورد توجه بود (۱۴) و از گذشته‌های خیلی دور تا کنون به صورت سنتی در درمان برخی از بیماری‌ها در سراسر جهان استفاده شده است (۱۵ و ۱۶). عسل از ۲۰۰۰ سال پیش حتی قبل از اینکه باکتری‌ها به عنوان عامل عفونت زا کشف شده باشند، برای درمان زخم‌های عفونی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. (۱۷) عسل یک ماده اسیدی و سرشار از مواد مغذی مختلف است که ترکیبات آن بسته به محل تهیه متفاوت بوده و قندهای گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های

گروه B، ویتامین C، پروتئین‌ها، انواع مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، آهن، فسفر، منیزیم و آنزیم‌های متعددی در آن موجود می‌باشد (۱۸).

مصریان باستان، آشوری‌ها، چینی‌ها، یونانی‌ها و رومی‌ها آن را برای التیام زخم‌ها و بیماری‌های شکم به کار می‌بردند (۱۵).

عسل دارای خاصیت قوی ضد میکروبی است و بر روی برخی میکروب‌ها از جمله استافیلوکوک اورئوس، خانواده آنتروباکتریاسه، آسینتوباکتر و بروسلا اثرات آنتی بیوتیکی دارد (۱۶ و ۱۵). بیش از هزار سال قبل ابوعلی سینا مصرف عسل را برای درمان بیماری سل توصیه کرده و اثر ضد میکروباکتریال آن نیز در تحقیقات اخیر نشان داده شده است (۱۹). در مطالعات *In Vitro* اثر مهارى محلول ۲۰ درصد آن بر روی هلیکوباکتر پیلوری نیز دیده شده (۱۶) و همچنین اثرات ضد سرطانی آن در سرطان مثانه گزارش گردیده است (۱۹).

مطالعه بالینی بر روی ۱۶۹ کودک مبتلا به گاستروانتریت نشان داد که عسل موجب کاهش مدت زمان اسهال باکتریال در این بیماران می‌گردد (۱۵). مقایسه اثرات درمانی عسل با موپیروسین در پیشگیری از عفونت‌های ناشی از کاربرد کاتتر در ۱۰۱ بیمار همودیالیزی هم نشان داد که عسل می‌تواند به عنوان یک جانشین سالم، ارزان و موثر برای موپیروسین عمل کند (۲۰).

در ضایعات ژنیتال راجعه ناشی از هرپس‌ها، مصرف موضعی عسل در کاهش علائم و نشانه‌های بیماری در مقایسه با کرم آسیکلوویر بهتر عمل کرده است (۲۱). مصرف موضعی عسل در درمان زخم‌های عفونی متعاقب جراحی و مقاوم به آنتی بیوتیک‌های موضعی یا سیستمیک نیز مفید و مؤثر بوده است (۲۲). همچنین به علت کمی درد ناشی از مصرف آن، ارزانی و سهولت مصرف، عسل به عنوان یک ماده ایده‌آل در التیام سوختگی‌های سطحی مطرح گردیده است (۱۵ و ۲۳). در

پژوهشی که در دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شد اثرات مصرف پیشگیرانه عسل طبیعی به عنوان یک عامل پره کاندیشنینگ فارماکولوژیک بر روی آریتمی‌ها و انفارکت سایز ناشی از ایسکمی - رپرفیوژن (I/R) در قلب ایزوله رت بررسی شد. این مطالعه اثرات محافظتی پره کاندیشنینگ فارماکولوژیک با عسل را بر علیه آسیب‌های ناشی از I/R به صورت کاهش آریتمی‌ها و انفارکت سایز نشان داد. احتمالاً خواص آنتی اکسیدانی عسل و مهار تولید رادیکال‌های آزاد و به ویژه وجود منابع تولید انرژی از جمله گلوکز در بهبود عملکرد قلب ایسکمیک و ایجاد اثرات محافظتی فوق دخیل می‌باشند. (۲۴)

زیتون:

به عنوان سالاد و جانشین غذا استفاده می‌گردد و خواص بسیار زیادی دارد که در زیر به آن اشاره خواهد شد: خواص: زیتون Olive نام علمی Olea europaea گیاه شناسی زیتون درختچه ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی هنگامی که در شرایط مساعد پرورش می‌یابد ارتفاع آن حدود ۱۲ متر و قطر تنه اش به ۳ متر می‌رسد. چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است. رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه‌ای رنگ در آن وجود دارد. از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می‌شود. برگ‌های آن سبز رنگ، بیضوی و دراز و بوضع متقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته اند.

بیماری‌های قلبی - عروقی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه می‌باشد. این بیماری‌ها با ۲۵-۴۵ درصد مرگ و میر در جهان، به عنوان اولین علت مرگ و پنجمین علت از کارافتادگی و ناتوانی محسوب می‌شوند (۲۵). بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ۴۱/۳ درصد کل مرگ‌های سال ۲۰۰۵ در ایران ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی بوده است و با کمال تأسف

پیش بینی می‌شود که این میزان تا سال ۲۰۳۰ به ۴۴/۸ درصد برسد. (۲۶) عوارض جسمی و زیان‌های اقتصادی ناشی از این بیماری نه تنها بر فرد بلکه بر کل جامعه اثر می‌گذارد تحقیقات اپیدمیولوژیک و تجربی زیادی عوامل خطر ساز این بیماری‌ها را مشخص کرده‌اند و تلاش‌های زیادی در جهت پیشگیری از آن‌ها صورت گرفته است. از جمله این عوامل خطر ساز می‌توان به چاقی، کم تحرکی، بالا بودن کلسترول تام و LDL، پایین بودن کلسترول HDL و الگوهای غذایی ناسالم اشاره کرد. (۲۷ و ۲۸) مطالعات بسیاری، ارتباط بین الگوهای مصرف غذایی و خطر بروز این بیماری‌ها را نشان داده‌اند. این الگوهای غذایی اغلب با دریافت بالای چربی کل، اسیدهای چرب اشباع و کلسترول و نیز با دریافت ناکافی، اسیدهای چرب غیر اشباع و فیبر همراه بوده‌اند. (۲۹ و ۳۰) امروزه توجه زیادی به بررسی اثر اسیدهای چرب رژیم غذایی بر خطر CVD (Cardiovascular disease) شده است (۳۰ و ۳۱). نتایج مطالعات بالینی و هم گروه، استفاده از اسیدهای چرب غیر اشباع جهت کاهش عوامل خطر CVD را حمایت کرده‌اند (۳۲ و ۳۳). در مطالعه‌ای مشخص گردید که کسانی که از روغن زیتون استفاده می‌کنند در سطوح پلاسمایی خونشان قند، کلسترول، تری گلیسرید، LDL، HDL در حالت ناشتا در طول هر دو نوع رژیم غذایی کاهش یافت و میزان کاهش آن در رژیم غذایی غنی از روغن زیتون در مقایسه با رژیم غذایی معمولی اندکی بیشتر بود، ولی به حد معنی‌داری نرسیده بود (۳۴).

روغن زیتون با دارا بودن خواص ضد جهشی و آنتی اکسیدانی قوی به عنوان یک ماده ارزشمند غذایی محسوب می‌گردد این روغن حاوی ترکیبات فنولی بوده که حضور این ترکیبات در درمان بیماری‌هایی چون انواع سرطان، بیماری‌های قلبی

عروقی، فشار خون، التهابات روماتیسمی، بیماری‌های گوارشی، تسکین درد، فرایند پیری و غیره نقش به‌سزایی دارد. (۳۵ و ۳۶ و ۳۷ و ۳۸)

در قرن حاضر یکی از علل شایع مرگ و میر در جوامع صنعتی و پیشرفته سرطان می‌باشد. امروزه انواع متفاوتی از مواد جهش‌زا و سرطان‌زای شیمیایی شناخته شده‌اند. دانشمندان بر این عقیده‌اند که آسیب‌ها و تغییرات ژنتیکی اعم از تغییرات ایجاد شده در توالی و انسجام DNA، بروز جهش یا جهش‌زایی در ژن‌ها و دیگر تغییرات ژنتیکی در ساختار کروموزومی، در سرطان‌زایی نقش به‌سزایی دارند. روش ایزم جهت غربال‌گری و شناسایی مواد جهش‌زا و ضد جهشی متداول است. در این روش با استفاده از سالمونلا تیفی موریوم جهش یافته، برخی ترکیبات گیاهی را ضد جهشی و ضد سرطانی معرفی نموده‌اند (۳۹). همچنین گیاه، میوه و برگ زیتون دارای خاصیت ضد لخته خون، یا تجمع پلاکت‌هاست علاوه بر این دارای خواص ضد میکروبی و گشادکنندگی عروق هستند (۴۰ و ۴۱). تربیترپنهای پنتاسیکلیک از دیگر ترکیبات شناخته شده عصاره زیتون هستند که با استفاده از القای آپوپتوزیز در برخی رده‌های سلولی توموری مانع تکثیر آنها می‌شوند. اولتانولیک اسید و مازلینیک اسید از جمله این ترکیبات هستند که در آزمایشگاه مانع رشد رده سلولی آستروسیتوما شده‌اند. به علاوه اولتانولیک اسید در مدل سرطان روده‌های در روی رت اثر ضد توموری عالی از خود نشان داده است. ضمن اینکه این ترکیب مانع آنژیوژنیز (تشکیل عروق خونی) می‌شود که از عوامل مهم رشد تومورهای جامد محسوب می‌شود (۴۲) در نتیجه اثر ضد توموری سرطانی زیتون ثابت گردیده است. (۴۳)

پیاز:

هیپراوریسمی اختلال متابولیکی شایعی است که با افزایش غیر طبیعی سطح سرمی اسید اوریک ارتباط دارد (۴۴).

این وضعیت در ارتباط با بروز اختلال در مسیر متابولیسم پورین‌ها است و یکی از عوامل خطر مهم نقرس و بیماری‌های ناشی از استرس اکسیداتیو به شمار می‌رود (۴۵ و ۴۶). مطالعات انجام یافته نشان می‌دهد که افزایش تولید رادیکال‌های آزاد در شرایط هیپراوریسمی در پاتوژنز آسیب‌های التهابی و دژنراتیو سیستم قلبی-عروقی، هیپرتانسیون، هیپرلیپیدمی، مقاومت انسولینی، دیابت، سندروم متابولیک و چاقی در بیماران مبتلا نقش عمده‌ای دارد می‌رود (۴۷ و ۴۸). ترکیبات پلی فنلی گروهی از فیتوکیماکال‌ها هستند که به فراوانی در میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند و علاوه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی، قادرند فعالیت بسیاری از آنزیم‌های کلیدی متابولیک را مهار سازند (۴۹ و ۵۰). در پژوهشی که توسط گروه تغذیه دانشکده پیراپزشکی دانشگاه جندی شاپور بر روی موش‌های صحرایی انجام شد مشخص گردید که دریافت پیاز از طریق کاهش سطح اسیداوریک و افزایش فعالیت آنزیم آنتی‌اکسیدان پاراکسوناز می‌تواند نقش مؤثری در کنترل هیپراوریسمی و افزایش توان آنتی‌اکسیدانی بدن در موش‌های صحرایی هیپراوریسمیک داشته باشد (۵۱).

پیاز خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی‌تر از ویتامین E داشته (۵۲) ولی این خاصیت آنتی‌اکسیدانی (۵۳ و ۵۴) با پختن پیاز کاهش می‌یابد (۵۳) پیاز سبب کاهش فشار خون ناشی از مهار سنتز نیتریک اکساید در موش‌های صحرایی می‌گردد (۵۵ و ۵۶). نوعی نوشیدنی تهیه شده از پوست پیاز که دارای فلاونوئید فراوان می‌باشد سبب افزایش توانایی جنسی مردان می‌شود (۵۷ و ۵۸). در مطالعه‌ای

اثرات ضد باکتری اسانس پیاز و برخی مواد دیگر بررسی گردید و مشخص شد که عصاره پیاز اثر ممانعت کننده رشد بر باکتری لیستریا مونو سیتوزنز در دمای ۳۰ درجه سانتی گراد دارد. (۵۹)

انجیر:

ویژگی‌های فارماکولوژیکی برگ انجیر احتمالاً بعلاوه ترکیبات فنلی فراوان موجود در آن می‌باشد که مهمترین آن‌ها عبارتند از: فورانو کومارینها، فلاونوئیدها، اسیدهای فنلی و فیتواسترول (۶۰) مطالعات اخیر نشان می‌دهد جوشانده و عصاره الکی برگ درخت انجیر دارای اثرات ضد دیابتیک می‌باشند و سطح گلوکز خون را کاهش می‌دهند. (۶۰ و ۶۱)

اینکه کدام یک از ترکیبات موجود در برگ انجیر منجر به کاهش سطح گلوکز خون می‌شوند و مکانیسم اثر آن کدام است به درستی مشخص نیست (۶۲ و ۶۳). اما Serracgara و همکارانش نشان دادند جوشانده برگ انجیر در بیماران دیابتی سطح گلوکز خون را کاهش می‌دهد. (۶۴)

شیرابه خشک انجیر وحشی جنگل‌های حاره قاره آمریکای جنوبی (Ficus Glabrata) با نام فیسین خام (CrudeFicin) در بازار داد و ستد می‌شود. از این ماده چندین پروتئاز قوی استخراج می‌شود که کاربرد فراوانی در صنایع دارند از جمله:

۱- صنایع دارویی (۶۵)

۲- صنایع غذایی (۶۶ و ۶۷)

۳- صنایع پزشکی و آزمایشگاهی (۶۸)

مشکل هضم کازئین در برخی از افراد به خصوص کودکان دیده می‌شود. در این مطالعه با کمک پروتئاز موجود در میوه انجیر نارس (فیسین) هیدرولیز کازئین

مورد بررسی قرار گرفت. عدم تحمل کازئین موجود در شیر گاو در تعداد قابل توجهی از شیرخواران دیده شده و در صورت عدم تشخیص و جایگزینی به موقع می‌تواند عوارضی مانند سوء تغذیه و کاهش رشد را در آن‌ها ایجاد نماید. هضم کازئین شیر گاو توسط فرآیندهای شیمیایی و آنزیمی از مهمترین راهکارهای تولید شیر هیدرولیزه جهت استفاده شیرخواران آلرژیک می‌باشد. در مطالعه‌ای که دکتر مصطفایی و همکاران انجام دادند تلاش شد تا از پروتئازهای موجود در عصاره انجیر نارس به عنوان منبعی جدید و ارزان برای هیدرولیز کازئین شیر گاو استفاده گردد (۶۹) با توجه به اثر رسوب دهی کازئین توسط پروتئاز فیسین انجیر که از عصاره انجیر نارس بدست آمده بود.

شیر:

شیر حاوی مواد مغذی و با اهمیتی همچون پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی، نمک و دیگر مواد غذایی است (۷۰).

پروتئین شیر گاو پروتئین با کیفیت بالا محسوب می‌شود زیرا حاوی اسیدهای آمینه ضروری بوده که بدن ما قادر به ساختن آن‌ها نمی‌باشد و باید از طریق غذا به بدن ما برسند. در میان پروتئین‌های شیر، کازئین، آلفا لاکتوبولومین و بتا لاکتوگلوبولین نقش مهمتری را ایفا می‌کنند. این سه پروتئین به ترتیب حدود ۸۰-۸۷، ۵/۱ و ۸/۵ درصد محتوای پروتئینی شیر را تشکیل می‌دهند (۷۱ و ۷۲). کازئین از فراوان ترین پروتئین شیر گاو است که حدود ۸۰ درصد پروتئین‌های آن را تشکیل می‌دهد (۷۲). این گلیکوپروتئین ارزش غذایی فراوانی داشته و در صنایع غذایی و دارویی کاربردهای مختلفی دارد (۷۰ و ۷۳).

کلسیم که نقش اساسی در شکل گیری و استحکام استخوان‌ها و سلامت دندان‌ها دارد، از مهم ترین ترکیبات موجود در شیر است. فسفر که برای بسیاری از

واکنش‌های شیمیایی بدن و فعال کردن آنزیم‌ها لازم است و در رشد و ترمیم بافتی دخالت دارد، در میان املاح موجود در شیر حضور داشته و به غیر از آن، سدیم و پتاسیم که در تنظیم اسیدی و بازی بودن سلول‌های بدن نقش ایفا می‌کنند، با خوردن شیر دریافت می‌شوند.

نوشیدن شیر در بهبود علائم قاعدگی که با نام سندرم پیش از قاعدگی معروف است، نقش به‌سزایی دارد. بسیاری از خانم‌ها قبل از دوران قاعدگی دچار نشانه‌هایی از جمله افسردگی، اختلالات خلقی، کم‌ردرد و سردرد می‌شوند. این افراد باید بدانند که مصرف شیر می‌تواند این نشانه‌ها را تسکین دهد. شیر برای داشتن ناخن‌ها، دندان‌ها و موهایی سالم تر لازم است. این نوشیدنی چون کلسیم فراوان دارد، مصرفش به همراه ویتامین D باعث استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و تقویت رشد موها و پیشگیری از ریزش آن‌ها می‌شود. وجود کلسیم به همراه ویتامین A، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم مانع از نرم و نازک شدن موها می‌شود و به درخشان شدن آن‌ها کمک فراوان می‌کند. تحقیقات زیادی وجود دارد مبنی بر این که مصرف شیر و لبنیات، خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. مردانی که بیشتر از دیگران شیر مصرف می‌کنند، کمتر دچار حملات قلبی می‌شوند. همچنین مصرف شیر کم چرب به دلیل سرشار بودن از کلسیم میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و میزان کلسترول خوب را بالا می‌برد، اما فراموش نکنید که منظور ما از شیر، نوع کم چرب آن است. شیر دشمن دیابت نوع دوم است. محققان به این نتیجه دست یافته‌اند که مصرف منظم لبنیات و شیر کم چرب می‌تواند خطر بروز دیابت نوع دوم را در بزرگسالان پایین آورد. همان طور که می‌دانید در دوران بارداری و شیردهی، نیازهای غذایی مادر افزایش پیدا می‌کند، بنابراین مادران باردار در این دوران مخصوصاً در سه ماهه دوم و سوم باید

میزان بیشتری کالری، پروتئین، انواع ویتامین و کلسیم مصرف کنند. شیر از آن دسته مواد غذایی است که مادران باردار به آن نیاز بیشتری دارند. (۷۴)

شیر غذای نسبتاً کاملی است و کلیه مواد مغذی را به مقدار کافی و با ترکیبات مناسب برای ادامه حیات خصوصاً رشد کودک در دو سال اول زندگی دارا می‌باشد.

ساختار اجزای اصلی شیر عبارت است از:

- لپیدها

- پروتئین‌ها

- ازت غیر پروتئین

- کربوهیدراتها

- املاح

- بعضی فلزات و شبه فلزات (عناصر نادر)

که مقادیر این اجزا برای گونه‌های مختلف حیوانی فرق می‌کند، مواد مهم شیر عبارتند از: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین A (۷۵)

در صنایع گوشتی، داروسازی، صنایع رنگ، پارچه بافی، کاغذ سازی و پلاستیک سازی کاربردهای متنوعی دارد (۷۳ و ۷۶).

عدس:

عدس (*Lens culinaris*) گیاهی کوچک شبیه به نخود است که معمولاً در خاک‌های فقیری که برای کاشت دیگر محصولات مناسب نیست، کاشته می‌شود. از عدس قهوه‌ای مایل به قرمز برای تهیه شوربای رنگی استفاده می‌شود. برای

پختن نان، عدس را با آرد مخلوط می‌کنند. در ایران، از این گیاه، برای تهیه عدس پلو و... استفاده می‌کنند. (۷۷)

واژه عدس ریشه و بنیاد فارسی داشته و از فارسی به زبان عربی داخل شده. این گیاه جزو حبوبات مناطق دیمی و کوهستانی می‌باشد (۷۸). مطالعات نشان می‌دهند که مصرف حبوبات و مغزها می‌تواند اثرات مفیدی در کاهش فراسنج‌های لیپیدی و بهبود کنترل گلیسمیک در بیماران دیابتی و نیز هایپرلیپیدمی داشته باشد (۷۹). لذا عدس به عنوان یکی از حبوبات غنی از فیبرهای غذایی و با نمایه گلیسمی پایین احتمالاً می‌تواند در طولانی مدت بر کنترل گلیسمیک و فراسنج‌های لیپیدی بیماران دیابتی نوع ۲ تأثیر مفیدی داشته باشد.

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم LGI وغنی از فیبرهای غذایی، احتمالاً می‌تواند نسبت به بسیاری از رژیم‌های دیگر (مثلاً رژیم کم چربی) در کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی مؤثرتر عمل نماید (۸۰). به طور کلی عدس پخته در وعده بیماران دیابتی نوع ۲ بدون ایجاد عارضه و با پذیرش مناسب توسط این بیماران مصرف و موجب کاهش معنی دار گلوکز ناشتا و کلسترول سرم در بیماران دیابتی شد. (۸۱)

خیار:

خیار از آن دسته میوه‌های بهشتی است که پیامبر گرامی اسلام به آن علاقه فراوان داشته‌اند و خوردن آن را با کمی نمک توصیه می‌فرمودند.

دارای ویتامین‌هایی است که روزانه ما بدان نیاز داریم. مانند ویتامین‌های B1، 2، 3، 5، 6، اسید فولیک، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و پتاسیم و روی. (۸۲)

خوردن، بوییدن و مالیدن خیار بر پیشانی جهت رفع سردرد مفید است. قطره قطره ریختن آب خیار در بینی و بوییدن آن جهت رفع گرفتگی، بی حوصلگی و کم خوابی مفید است. آشامیدن آب خیار جهت رفع اکثر تب‌های شدید، تسکین حرارت صفرا و خون، التهاب معده، رفع تشنگی، پاک کردن کبد، زیاد شدن ادرار، دفع سنگ کلیه و مثانه و بهبود یرقان سودمند است (۸۳).

۱- حل کننده اورات و اسید اوریک است، بنابراین بیماری نقرس را درمان می‌کند.

۲- ادرار آور است و برای رفع سوزش ادرار مفید است.

۳- عصاره برگ‌های له شده خیار ایجاد تهوع می‌کند، بنابراین در مسمومیت‌ها و اختلالات دستگاه گوارش مصرف می‌شود.

۴- خیار عطش را تسکین می‌دهد.

۵- اگر خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید، چین و چروک‌های صورت را از بین می‌برد و صورت را جوان می‌کند.

۶- برای درمان آگزما، ترکیدن پوست و رفع خارش آن مفید است.

۷- جوشانده پوست خیار برای یرقان داروی بسیار خوبی است.

اشخاصی که ناراحتی معده دارند، نباید در مصرف خیار زیاده روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه گوارش گردد. (۸۴)

۸- تنظیم فشار خون بالا و پایین، به خاطر اینکه سرشار از مواد معدنی است پیشگیری از شکنندگی ناخن‌ها می‌کند.

۹- برای بیماری‌های سینه، شکم و ریه مفید است.

۱۰- پتاسیم موجود در خیار فشار خون بالا و پایین را متعادل می‌کند.

(مسکن‌های معمولی فشار خون را بالا می‌برند)

- ۱۱- وجود آنزیمی به نام ارپسین در خیار به هضم پروتئین کمک می‌کند.
- ۱۲- ثابت شده خیار برای افرادی که از بیماری‌های دندان و لثه به خصوص چرک دندان رنج می‌برند، مفید است (بیماری لثه و دندان خطر سکتته مغزی دارد)
- ۱۳- طی یافته‌های اخیر، مصرف خیار و یا آب خیار برای مبتلایان به دیابت مفید است. (۸۵)

انگور:

انگور دارای ویتامین‌های «آ» و «ب» و «ث» می‌باشد و مواد ازت و مواد قندی و نشاسته‌ای بوده و خاصیت ضد عفونی کننده دارد.

خاصیت گرم دارد، چاق کننده، مولد خون، پوست انگور دیر هضم و دانه آن سرد و خشک است، انگور برای درمان بیماری فشار خون، روماتیسم، نقرس، مسمومیت داخلی مفید است و از ابتلاء سرطان جلوگیری می‌کند. انگور مقوی قلب و معارج بیماری‌های جلدی، خونی و عصبی است. هسته‌های انگور را اگر بکوبید و با عسل مخلوط کنید و به کسانی که دچار خلط شده‌اند بدهید آنها را معالجه می‌کند. در بیماری‌های زیادی که در اثر مسمومیت بدن تولید شده است معالجه و رژیم با انگور را توصیه کرده‌اند، مخصوصاً در بیماری‌های یبوست، عوارض روماتیسم، چاقی، سوءهاضمه، بواسیر، کم خونی، عصبانیت، انسداد مجرای طحال و کبد، باید رژیم انگور گرفته شود.

انگور دارای قند و چربی و آلومین و آهن و کلسیم و فسفر و پتاسیم و ارسنیک و منگنز و ید می‌باشد. پتاسیم آن برای بچه‌های ضعیف البنیه و کم خون بسیار نافع است.

انگور به علت مدر (ادرار آور) بودن بهترین دافع سموم بدن بوده و برای جمیع بیماران مفید است مگر مبتلایان به بیماری قند و بیماری‌های جهاز هاضمه

انگور برای سلامتی قلب، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح پتاسی و مواد سلولزی ملین و مدر برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است. (۸۶)

انگور همچنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین است و میوه‌ای ضد عفونی کننده است. امروزه در طب درمان‌های طبیعی (نروپت)، از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌کنند.

سیر:

در طول تاریخ، سیر در سرتاسر دنیا برای درمان ناراحتی‌های مختلف شامل فشار خون بالا، عفونت‌ها و مارگزیدگی‌ها استفاده شده و برخی فرهنگ‌ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می‌کردند.

اهمیت و خواص زیاد سیر در احادیث اسلامی نیز مورد توجه بوده است. ۱۴۰۰ سال پیش رسول گرامی اسلام فرموده‌اند:

«کل الثوم فان فیها شفاء من سبعین داء لایقرب المسجد»؛ یعنی «سیر بخورید، زیرا هفتاد نوع بیماری را شفا می‌دهد، ولی در حالی که سیر خورده اید به مسجد (و اماکن عمومی) نروید.»

در حال حاضر از سیر برای کاهش میزان کلسترول و کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و نیز برای بهره مندی از خواص ضد میکروبی آن استفاده می‌شود.

در آزمایشاتی که در سال‌های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۴ صورت گرفت، مشخص شد که مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون نقش اساسی دارد. بر اساس توصیه‌های مهم بالینی، به بیماران گفته می‌شود که سیر تاثیر خفیف و کوتاه مدت در کاهش چربی خون دارد.

بیمارانی که سابقه ابتلا به بیماری ترومبوز (تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب) را دارند، باید بدانند که سیر می‌تواند تاثیر اندک، اما مهم روی تجمع پلاکت‌ها داشته باشد. به علاوه باید به بیماران توصیه شود که این گیاه خاصیت کاهش خطر ابتلا به سرطان بویژه سرطان معده و روده را دارد.

ترکیبات سولفور شامل آلیسین، ظاهراً ترکیبات فعال آنتی اکسیدانی در ریشه گیاه سیر هستند. پیاز ریشه گیاه سیر مصرف پزشکی دارد. از آن می‌توان به صورت تازه، خشک و یا روغن گرفته شده استفاده کرد. از آن جا که برخی ترکیبات مفید در این گیاه در اثر حرارت غیر فعال می‌شوند، لذا سیر پخته قدرت طبی کمتری دارد. (۸۷)

مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش اساسی دارد. معده را ضد عفونی می‌کند، ولی نباید آن را زیاد مصرف کرد. بهترین تقویت کننده پیاز مغز است و روی سلول‌های مغز تأثیر مفیدی دارد. برخی از انواع سل ریوی را معالجه می‌کند. به خصوص وقتی که با شیر مخلوط باشد. برای معالجه اسهال، برونشیت، سردرد و زکام مزمن، ضعف حافظه و سرگیجه سودمند است. در برابر امراض بسیاری مانند تب، مقاوم است. فلج و رعشه را معالجه می‌کند و در مورد مالاریا و بی‌خوابی خیلی مفید است. (۸۸) در مطالعه‌ای مشخص گردید پودر سیر باعث کاهش کلسترول در دو گروه جوجه‌های گوشتی آرین و راس گردید. (۸۹) سیر به طور طبیعی دارای خواص ضد فشار خون و تصلب شرایین است (۹۰). گیاه سیر خصوصیات دارویی زیادی دارد اما داده‌های علمی اندکی به منظور حمایت از این خصوصیات دارویی و درمانی تا کنون وجود دارد. اخیراً وجه به استفاده از سیر در درمان دیابت افزایش یافته است، زیرا داده‌های جدیدی راجع

به اثرات پایین آورندگی قند و چربی خون و همچنین تأثیر ضدآترواسکلروزی آن به دست آمده است (۹۱ و ۹۲).

برخی مطالعات گذشته پیشنهاد می کنند که مصرف خوراکی ترکیبات محتوی سیر، غلظت گلوکز خون را در موش های صحرایی دیابتی کاهش می دهد و احتمالاً این عمل از طریق تداخل در میزان مصرف غذا و یا میزان جذب معدی روده ای گلوکز انجام می گیرد (۹۳).

با توجه به خواص آنتی اکسیدانی سیر که اثبات شده است، احتمال می رود که سیر با افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی در کلیه موجب کاهش بسیار شدید این آسیب ها شود. در این مطالعه مشاهده شد که سیر می تواند هر دو نقش درمانی و پیشگیری کننده را در زمینه عوارض کلیوی ناشی از دیابت ایفا نماید. با مطالعه های بعدی این امید می رود که سیر در سبب غذایی روزانه خانوارها قرار گیرد. (۹۴) همچنین در مطالعه ای معلوم گردید که آب سیر می تواند بر آسیب های کبدی نیز مؤثر باشد و باعث پیشگیری از تخریب بافتی کبد طی القای دیابت شود. (۹۵)

در مطالعه دیگری مشخص شد که افزودن اسانس سیر از طریق افزایش تعداد لنفوسیتها و نوتروفیلها و کاهش تعداد ائوزینوفیلها، تأثیر معنی داری بر ارتقای سیستم ایمنی و وضعیت فیزیولوژیکی بدن فیل ماهیان که در مقایسه با جیره آنتی بیوتیک انجام شده بود مشخص گردید. (۹۶)

خرما:

درخت خرما از گیاهی تک لپه ای از خانواده Arecaeae یا Palmae و جنس phoenix با نام علمی p.dactylifera می باشد (۹۷) و کلمه خرما قرآن مجید ۴۲ بار تکرار شده است. خرما حاوی مواد معدنی زیادی از جمله آهن، پتاسیم، روی و منگنز، کلسیم است. مصرف خرما روش شناخته شده ای برای درمان سرطانها از

جمله سرطان کولون، معده، بیضه و... می‌باشد. شیره آن برای اسهال و بیماری‌های ادراری - تناسلی مفید است. میوه خرما برای درمان آسم، سینه درد، سرفه و تب مصرف می‌شود. جوشانده هسته خرما برای درمان عقرب زدگی، سرطان، سنگ کلیه و مثانه مفید است و پودر آن اسهال مزمن را درمان می‌کند و خاصیت ضد عفونی دارد. همچنین مشخص شده است که هسته خرما دارای اثرات حفاظتی بر مسمومیت کبدی است (۹۸) پژوهشی که به بررسی تأثیر سیب زمینی بر روی دیابت انجام شد به این گونه بود که:

مصرف سیب زمینی به طور قابل توجهی متابولیسم کربوهیدرات را در بیماران دیابتی بهبود می‌بخشد. سیب زمینی منبع بسیار خوبی از ویتامین C و B6 است علاوه بر این حاوی مقادیر بالای منگنز، مس، بیوتین، فیبر و پروتئین‌های ذخیره‌ای است که دارای اثرات آنتی اکسیدانی بسیار قوی می‌باشند و به نظر می‌رسد خاصیت هیپوگلیسمی آن به خاطر وجود همین ترکیبات است. هسته خرما نیز حاوی منگنز، مس، فیبر و ویتامین B6 می‌باشد (۹۹).

همچنین خاصیت آن بر کاهش چربی‌های مضر خون مانند LDL و کلسترول نیز طی مطالعاتی بدست آمده است (۱۰۰). بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان از هسته خرما بعنوان منبع ارزان قیمت فیبرهای غذایی استفاده کرد و هم چنین پروفایل اسیدهای چرب روغن هسته نشان می‌دهد می‌توان از آن در تهیه فرآورده‌های آرایشی، داروئی و غذایی استفاده نمود. البته شناسایی کامل ترکیبات دارای خواص آنتی اکسیدانی، هورمونی و ضد میکروبی موجود در هسته خرما نیز توسط محققین مختلف گزارش شده است (۱۰۰). خرما به علت داشتن منیزیم، انرژی عضلانی بدن را تقویت می‌کند و نیروی عمومی بدن را افزایش می‌دهد و به علت داشتن فسفر و منیزیم موجب تقویت حافظه می‌شود. به گفته دانشمندان

مصری، خوردن ۸۰ گرم خرما، ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به نیاسین را جبران می‌کند. «نیاسین» برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستی است. این مقدار خرما همچنین پنج درصد نیاز روزانه به ویتامین‌های B1 و B2 را که در سلامت اعصاب و دستگاه گوارش نقش دارند، تأمین می‌کند. جدیدترین تحقیقات علمی بیانگر موثر بودن خرما در رفع خشونت افراد و مایه آرامش روحی آنان است. به علت دارا بودن موسیلاژ و مواد پکتیک، آرام کننده سرفه می‌باشد، و اثر رفع ناراحتی‌های سینه دارد. برای این کار از جوشانده ۵۰ گرم در نیم لیتر آب شیرینی تهیه می‌کنند که برای سینه درد مفید است. (۱۰۱)

خرما می‌تواند در بهبود فلج اعضا، کمردرد و ناراحتی‌های مفاصل مؤثر باشد. اثر معجزه آسای هسته خرما، از بین بردن تورم پلک‌های چشم است برای این منظور پمادی از هسته خرما درست کرده و آن را روی چشم می‌گذارند این پماد برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است. ویتامین A، برای رشد سلول‌ها ضروری و فعالیت سلول‌ها را تشدید می‌کند، زیرا با کمک آن کلسیم موجود در خرما به سلول‌های بدن می‌رسد. آهن. در هر ۱۰۰ گرم خرما ۳ تا ۵ میلی گرم آهن وجود دارد. بنابراین با خوردن چند عدد خرما در روز آهن مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. آهن ترمیم کننده و سازنده گلبول‌های قرمز خون است. لذا خوردن خرما درمان کم خونی است. منیزیم، بدن انسان روزانه نیاز به ۲۵۰ میلی گرم منیزیم دارد و از طرفی هر ۱۰۰ گرم خرما در حدود ۶۲ میلی گرم منیزیم دارد. بنابراین هر گاه شخص به جای سایر مواد غذایی روزانه فقط نیم کیلو خرما بخورد تمام منیزیم بدن خود را تأمین کرده است. کمبود منیزیم بدن را برای ابتلا به سرطان آماده می‌کند. منیزیم مقوی انرژی عضلانی، عصبی و غدد تناسلی می‌باشد. هم

چنین برای حفظ سلامت پروستات و کلیه‌ها لازم است. منیزیم مانند فسفر فعالیت‌های فکری را تقویت می‌کند. (۱۰۱)

انار:

درخت انار، درخت کوچکی است که بومی ایران و شمال هندوستان می‌باشد و علاوه بر استفاده رایج از میوه آن، به علت خواص درمانی مختلف، در بین مردم جایگاه خاصی دارد. در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی برای شناسایی اجزای مختلف تشکیل دهنده انار و چگونگی تأثیر آن‌ها در سطح سلولی و بیوشیمیایی انجام شده است. بیشتر تحقیقات انجام شده در ۷ سال اخیر بر فعالیت آنتی اکسیدان اجزای مختلف انار متمرکز بوده است. (۱۰۲ و ۱۰۳) مطالعات بیوشیمیایی اخیر بیانگر این است که هسته انار شامل روغن هسته انار (PSO) است که ۲۰-۱۲٪ کل وزن هسته را تشکیل می‌دهد و از طرفی ماتریکس هسته شامل لیگنین می‌باشد که اجزای مختلف دیواره سلولی را به هم متصل می‌کند و خاصیت آنتی اکسیدان دارد. فلاونوئید از دیگر اجزاء تشکیل دهنده آن است که خاصیت آنتی اکسیدان زیادی داشته و رنگ درخشان انار را تشکیل می‌دهد. آهن یکی از مواد معدنی غالب در آب و هسته انار است. سایر مواد معدنی آن شامل Mg، K، Cv، Cs، Cr، Co، Cl، Ca، Ce، Zn، Sr، Sn، Se، Sc، Rb، Na، Mo و Mn می‌باشد (۱۰۴).

مطالعاتی مبنی بر تأثیرات آب و هسته انار بر آسیب‌های مفصلی انجام شد و نتایج پژوهش حاضر، این فرضیه را تأیید می‌کند که صرف نظر از اثرات ضد التهابی، عصاره انار (احتمالاً به علت حضور پلی فنول‌ها) باعث محافظت از غضروف مفصلی شده و همچنین پروتئوگلیکان‌های بیشتری در مفصل زانو باقی می‌مانند. به علت تشابه زیاد هیستوپاتولوژیک بین این مدل تجربی OA در حیوان و OA طبیعی در انسان، به جای استفاده از مسکن‌ها که عوارض جانبی زیادی دارند، می‌توان از

انار به عنوان یک داروی طبیعی در جهت حفظ کندروسیت‌ها و درمان استئوارتریت بهره جست. (۱۰۵) در مطالعه‌ای که بر روی تأثیر آب انار بر روی فشار خون بیماران مبتلا انجام شد این نتیجه بدست آمد که: با توجه به اثر آب انار بر روی کاهش فشارخون سیستولی و دیاستولی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌توان آب انار را برای پیشگیری از فشار خون بالا در این بیماران توصیه نمود. (۱۰۶)

الاژیک اسید (Ellagic acid) از مهمترین ترکیب‌های موجود در پوست انار بوده که ساختار و طبیعت فنلی این ترکیب موجب فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی آن می‌شود. در حال حاضر علاوه بر این که انار به عنوان یک میوه مطرح است، خصوصیات دارویی آن نیز مورد توجه محققان کشورهای زیادی قرار گرفته است. (۱۰۷)

در مورد ترکیب‌های فنولیک و به خصوص پونیکالاژین (Punicalagin) بدست آمده از پوست انار گزارش‌هایی وجود دارد که بیانگر خاصیت ضد میکروبی آن در برابر قارچ *Candida albicans* می‌باشد. (۱۰۸) خاصیت ضدقارچی عصاره حاصل از پوست میوه انار با توجه به نوع میکروارگانیزم‌های مورد آزمایش، متنوع گزارش شده است.

به نظر می‌رسد مصرف آب انار در بهبود وضعیت پارامترهای اسپرم مؤثر است. بنابراین تجویز آن با توجه به گیاهی بودن آن، جهت بهبود وضعیت اسپرم مردان نابارور پیشنهاد می‌گردد (۱۰۹).

همچنین در پژوهشی دیگر اثر عصاره انار در بهبودی آسیب‌های هیستوپاتولوژیک غضروف مفصل موش سوری مورد تأیید قرار گرفت. (۱۱۰)

یافته‌ها:

- ۱- با توجه به پژوهش‌های انجام شده، عسل سبب تسریع روند التیام و سرعت بسته شدن زخم‌های جراحی و کاهش میزان ترشح و عفونت می‌شود.
- ۲- آب انار برای پیشگیری از فشار خون بالا در این بیماران مؤثر است.
- ۳- با توجه به مقالات مربوطه تجویز آب انار با توجه به گیاهی بودن آن، جهت بهبود وضعیت اسپرم مردان نابارور پیشنهاد می‌گردد.
- ۴- رژیم غذایی غنی از روغن زیتون در مقایسه با رژیم معمولی غلظت پلاسمایی قند، کلسترول، تری‌گلیسرید LDL و HDL (کلسترول‌های خون) ناشتا را بیشتر کاهش می‌دهد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی رابطه نزدیکی میان تغذیه و جسم و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی‌گوییم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می‌دانیم که طبق روایات یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است؛ هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها، و به ویژه مواردی که در قرآن کریم به آنها توصیه شده است دارای خواص ارزشی غذایی بالایی داشته و نیز خواص درمانی زیادی که برای آنها در مطالب علمی معتبر ذکر شده است به این موضوع می‌رسیم که برای زندگی، جسم و روح سالم برای حیات روی به مواد غذایی سالم و با ارزش کرده و از استفاده آنها، همراه با خواص بیشمار آنها، از بیماری‌های پیش رو که ارتباط فراوانی با سلامت انسان دارند نهایت لذت و استفاده را انجام داد، چرا که عقل سالم در بدن سالم است.

منابع فهرست

- ۱- سوره تین، آیه ۱
- ۲- بقره، آیه ۶۱
- ۳- سوره نحل - آیه ۱۴
- ۴- سوره مؤمنون-۲۱
- ۵- سوره نحل-۶۹
- ۶- وسائل ۲۶/۱۷
- ۷- خصال جلد ۲/ص ۶۱۷
- ۸- کافی - جلد ۵/ص ۵۱۱
- ۹- محمد (ص) آیه ۱۵
- ۱۰- الرحمن آیه ۶۸
- ۱۱- الإسرا آیه ۹۱
- ۱۲- سایت تبیان، دوشنبه ۲۲ آبان ۱۳۹۱ - ۲۷ ذیحجه ۱۴۳۳ - ۱۲ نوامبر ۲۰۱۲ نوشته شده درسه شنبه ۱۳۸۱/۱۰/۱۰
- ۱۳- کتاب اخلاق در قرآن کریم آیه الله مکارم شیرازی، جلد اول صفحه ۱۴۹
- 14- AL-Waili N.S., Akmal M., AL-Waili F.S., Saloom K.Y., Ali A. The antimicrobial potential of honey from United Arab Emirates on some microbial isolates, *Medical Sciences Monitoring*, 2005, 11: 433-438.
- 15- Zumla A., Lulat A. Honey: a remedy rediscovered, *Journal of Royal Society of Medicine*, 1989, 82: 384-385.
- 16- Chowdhury M. Honey: is it worth rubbing it in? *Journal of Royal Society of Medicine*, 1999, 92: 663-664.
- 17- Gunther, R.T. (1934) reprinted. (1959) *The Greek Herbal of Dioscorides*. Hafner Ltd. New York, USA.
- 18- Haberecht A. Comparison of Honey with Pure Sugars as an Ingredient in Starch Based Extrudates, PhD thesis, The University of Queensland, 2003, 6-7.
- 19- Asadi-Pooya A., Pnjeshahin M.R., Beheshti S., The Antimycobacterial Effect of Honey: An in vitro Study, *Rivista di Biologia / Biology*, 2003 (Forum 96), 491-496

- 20- Johnson D.W., Eps C.V., Mudge D.W., Joan Wiggins K., Armstrong K., Hawley C.M., Campbell S.B. Randomized, Controlled Trial of Topical Exit-Site Application of Honey versus Mupirocin for the Prevention of Catheter-Associated Infections in Hemodialysis Patients, *Journal of the American Society of Nephrology*, 2005; 16: 1456–1462.
- 21- Al-Waili N.S. Topical honey application vs. acyclovir for the treatment of recurrent herpes simplex lesions, *Medical Sciences Monitoring*, 2004, 10: 94-98.
- 22- Vardi A., Barzilay Z., Linder N., Cohen H.A., Paret G., Barzilai A. Local application of honey for treatment of neonatal postoperative wound infection, *Acta Paediatrica*, 1998, 87: 429-432.
- 23- Subrahmanyam M. Topical application of honey in treatment of burns, *British Journal of Surgery*, 1991, 78: 497-498.
- 24- site akairan.com;tuesday;1391/9/7
- 25- Anderson KM, Odell PM, Wilson PW, Kannel WB. Cardiovascular disease risk profiles. *Am Heart J* 1991; 121 (1 Pt 2): 293-8.
- 26- World Health Organization. WHO Global InfoBase.[Online].[July 17, 2007]; Available from: http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/web/InfoBasePolicyMaker/reports/ReporterFullView.aspx.
- 27- Gavish D, Leibovitz E, Elly I, Shargorodsky M, Zimlichman R. Follow-up in a lipid clinic improves the management of risk factors in cardiovascular disease patients. *Isr Med Assoc J* 2002; 4(9): 694-7.
- 28- Yamori Y, Liu L, Mu L, Zhao H, Pen Y, Hu Z, et al. Diet-related factors, educational levels and blood pressure in a Chinese population sample: findings from the Japan-China cooperative research project. *Hypertens Res* 2002;25(4): 559-64.
- 29- Mann JI. Dietary effects on plasma LDL and HDL. *Curr Opin Lipidol* 1997; 8(1): 35-8.
- 30- Khor GL. Dietary fat quality: a nutritional epidemiologist's view. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 2004;13: 22.
- 31- Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS. A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Arch Intern Med* 2009; 169(7): 659-69.
- 32- Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2003; 77(5): 1146-55.
- 33- Hu FB, Manson JE, Willett WC. Types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a critical review. *J Am Coll Nutr* 2001; 20(1): 5-19.

- ۳۴- کبیری ا و همکاران، بررسی اثر رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بر سطح قند و لیپیدهای پلاسما در زنان دارای اضافه وزن، مجله تحقیقات نظام سلامت / سال هفتم / شماره اول / بهار ۱۳۹۰
- 35- Ghazali, Z., Wan Nik, W.B. (2006). The Effect of light on the oxidative stability of Palm olein. 1st International Conference on Natural Resources Engineering & Technology , 24-25th July 2006; Putrajaya, Malaysia, 631-637.
- 36- Hrnčirik, K., Fritsche, S. (2004). Eur. J. Lipid Sci. Technol, 106 ; 540–549.
- 37- Moller, P., Wallin, H., Knudsen, L.E. (1996). Oxidative stress associated psychological stress and life-style factor. Chem Bio Interact, 102;1-36.
- 38- Vitaglione, P., Fogliano, V. (2004). Use of antioxidants to minimize the human health risk associated to mutagenic/carcinogenic heterocyclic amines in food. J. Chromatogr. B, 802; 189–199.
- 39- Rosenkranz, H .S. (2003). Synergy between systemic toxicity and genotoxicity: relevance to human cancer risk. Mut. Res, 529;117-127.
- 40- Mohammad A, Bano Faruqi F, Mustafa J. Edible compounds as antitumor agents. Indian J Sci Technol. 2009 May; 2(5):62-74.
- 41- Carmen C, Reyes A, Rafael G. Beneficial effects of green tea - a review. J AM Coll Nutr.2006; 25(2): 79–99.
- 42- Rub M, Juliana C, Elvira I, Hern V, Ruiz-Gutierrez M, Luisa N. Acidic triterpenes compromise growth and survival of 20 astrocytoma cell lines by regulating reactive oxygen species accumulation. Cancer Res. 2007 Apr; 67(8):3741-3751.
- ۴۳- حسین زادگان ح، بررسی اثرات سیتوتوکسیسیستی عصاره‌های زیتون و چای سبز بر روی رده سلولی سرطانی پستان، مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دوره دهم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۸۹، صفحات ۲۸۷ الی ۲۹۴
- 44- Lioté F. Hyperuricemia and gout. Curr Rheumatol Rep 2003 Jun;5(3):227-34. [PMID=12744816]
- 45- Strazzullo P, Puig JG. Uric acid and oxidative stress: relative impact on cardiovascular risk? Nutr Metab Cardiovasc Dis 2007 Jul;17(6):409-14. [PMID=17643880]
- 46- Fels E, Sundy JS. Refractory gout: what is it and what to do about it? Curr Opin Rheumatol 2008 Mar;20(2):198-202. [PMID=18349751]
- 47- Chen LY, Zhu WH, Chen ZW, Dai HL, Ren JJ, Chen JH, et al. Relationship between hyperuricemia and metabolic syndrome. J Zhejiang Univ Sci B 2007 Aug;8(8):593-8. [PMID=17657863]
- 48- Choi HK, Ford ES. Prevalence of the metabolic syndrome in individuals with hyperuricemia. Am J Med 2007 May;120(5):442-7. [PMID=17466656]

- 49- Kong LD, Yang C, Ge F, Wang HD, Guo YS. A Chinese herbal medicine Ermiao wan reduces serum uric acid level and inhibits liver xanthine dehydrogenase and xanthine oxidase in mice. *J Ethnopharmacol* 2004 Aug;93(2-3):325-30. [PMID=15234772]
- 50- Zhu JX, Wang Y, Kong LD, Yang C, Zhang X. Effects of *Biota orientalis* extract and its flavonoid constituents, quercetin and rutin on serum uric acid levels in oxonate-induced mice and xanthine dehydrogenase and xanthine oxidase activities in mouse liver. *J Ethnopharmacol* 2004 Jul; 93(1):133-40. [PMID=15182918]
- ۵۱- حیدری ف و همکاران، اثر دریافت پیاز قرمز بر سطح اسیداوریک، پروفایل لیپیدی و فعالیت آنزیم پاراکسوناز سرمی در موش‌های صحرایی هیپراوریسمیک، *مجله علمی پزشکی*، دوره ۱۰، شماره ۱، ۱۳۹۰، صص ۸۹-۹۶
- 52- Helen A, Krishna kumar k, vijayammal pl, augusti kt. antioxidant effect of onion oil on the damages induced by nicotine in rats as compared to alpha-tocopherol. *Toxicol let*, 2000;116:61-8
- 53- Kawamoto E, sakai y, okamura y, yamamoto y, effects of boiling on the antihypertensive and antioxidant activities of onion. *j nutr vitaminol*, 2004;50:171-6.
- 54- campos KE, diniz ys, cataneo AC, Faine LA, Alves MJ, novella el. hypoglycaemic and antioxidant effects of onion allium cepa: dietary onion addition, antioxidant activity and hypoglycaemic effects on diabetic rats. *int food sci nutr*, 2003;54:241-6.
- 55- Yamamoto y, aoyama s, hamaguchi n, rhi gs, antioxidative and antihypertensive effects of Welsh onion on rats fed with a high-fat high-sucrose diet. *biosci biotechnol biochem*, 2005;69:1311-7.
- 56- Sakai y, Murakami t, yamamoto y, antihypertensive effects of onion on NO synthase inhibitor-induced hypertensive rats and spontaneously hypertensive rats. *boisci biotechnol biochem*, 2003;67:1305-11.
- 57- Junemann KP. How effective are pde-5 inhibitors? *urologia*, 2003;42(3):553-8.
- 58- lines TC, ono m, frs 1000, an extract of red onion peel, strongly inhibits phosphodiesterase 5a (pde 5a). *phytomedicine*. 2006;13:236-9.
- ۹۵- رضوی روحانی س م، و همکاران، اثرات ضد باکتریایی ترکیبی نیسین و اسانس پیاز تحت غلظت‌های مختلف نمک و بر باکتری لیستریا مونوسیتوژن زدر شرایط آزمایشگاهی، *مجله بهداشت مواد غذایی* دوره ۱، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۰
- 60- Perez C, Canal J, Torres M. Experimental diabetes treated with ficus carica extract: effect on oxidative stress parameters. *Acta Diabetol* 2003; 40: 3-8.
- 61- Canag J, Torres M, Romero A, et al. A chgoroform extract obtained from a decoction of *Ficus carica* leaves improves the

- chogesterogaemic status of rats with streptozotocin-induced diabetes. *Acta Physiog Hung* 2000; 87: 71-76
- 62- Danieg R, Devi K, Augusti K, et al. Mechanism of action of antiatherogenic and regated effects of *Ficus bengagensis* Ginn. fgavonoids in experimentag animags. *Indian J Exp Biog* 2003; 41(4): 296-303.
- 63- Pérez C, Domínguez E, Ramiro J, et al. A study on the glycaemic balance in streptozotocindiabetic rats treated with an aqueous extract of *Ficus carica* (fig tree) leaves. *Phytotherapy Research* 1998; 10: 82 – 83.
- 64- Serraclara A, Hawkins F, Perez C, et al. Hypoglycemic action of an oral fig-leaf decoction in type-I diabetic patients. *Diabetes Res Clin Pract* 1998; 39: 19-22.
- 65- Judd wj, steiner ea, knafl pc, master c. the gel test: use in identification of unexpected antibodies to blood group antigens. *immunoohematol* 1998;14(2):59-62
- 66- Hevia p, whitaker jr, olcott hs. solubilization of a fish protein concentration with proteolytic enzymes. *J Agric food chem* 1976;383-85.
- 67- stefanek jl, scanga ja, belk ke, smith gc. effect of enzymes on beef tenderness and palatability traits. *animal science research report. colorado state university.* 2002.
- 68- hemmat zade f, fatemi a, amini f, Therapeutic effect of fig tree latex on bovine papilomatosis. *j vet med* 2003; b50:473-76.
- ۶۹- مصطفایی ع، و همکاران، تأثیر عصاره انجیر نارس بر هیدرولیز کازئین شیر گاو، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان / دوره سیزدهم / زمستان ۱۳۸۷، صص ۶۱-۶۸
- 70- Mier MP, Ibanez R, Ortiz I. Influence of process variables on the production of bovine milk casein by electro dialysis with bipolar membranes. *Bioche Engine J.* 2008; 40: 304-311.
- 71- Poorpak Z, Mostafaie A, Hasan ZM and Kardar Gh. A laboratory method for purification of major cow's milk allergens. *J Immunooass Immunoch* 2004; 25: 385-397.
- 72- Fox PF, Brodkorb A. The casein micelle: Historical aspects, current concepts and significance. *Int Dairy J.* 2008; 18: 677-684.
- 74- Mier MP, Ibanez R, Ortiz I. Influence of process variables on the production of bovine milk casein by electro dialysis with bipolar membranes. *Biochem Engine J.* 2008; 40: 304-311.
- ۷۴- عابدین پور س هفته نامه سلامت سایت علمی تبیان پنج شنبه ۹ آذر ۱۳۹۱ - ۱۴ محرم ۱۴۳۴ - ۲۹ نوامبر ۲۰۱۲
- ۷۵- Persian v.com, balashahr.com, تاریخ نشر یکشنبه ۲۶ اردیبهشت ۱۳۸۹

- 76- Fox PF, Brodtkorb A. The casein micelle: Historical aspects, current concepts and significance. *Int Dairy J.* 2008; 18: 677-684.
- ۷۷- ابوالقاسم ناصری، دانستن آثار صد گیاه. چاپ اول. تهران: بی نا، ۱۳۳۰. ۱۲۸
- 78- Wikipedia contributors, "Lentil," Wikipedia, The Free Encyclopedia <http://en.wikipedia.org/wiki/Lentil>(accessed August 8, 2007
- 79- Rizkalla SW, Taghrid L, Laromiguere M, Huet D, Boillot J, Rigoir A, et al. Improved plasma glucose control whole-body glucose utilization and lipid profile on a low-glycemic index diet in type 2 diabetic men. *Diabetes Care.* 2004; 27: 1866-72.
- 80- Brand-Miller JC, Thomas M, Swan V, Ahmad ZI, Petocz P, Colagiuri S. Physiological validation of the concept of glycemic load in lean young adults. *J Nutr.* 2003; 133: 2728-32.
- ۸۱- شمس ح و همکاران، بررسی تأثیر مصرف عدس پخته بر کنترل گلیسمیک و فراسنج‌های لیپیدی خون در بیماران دیابتی نوع ۲، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۵، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۷، صص ۹۸-۱۰۳
- ۸۲- گروه نیک صالحی، سایت خبرهای تغذیه، www.daneshju.i، سه شنبه ۱۹ مرداد ۱۳۸۹
- ۸۳- ولدخانی ن - کارشناس تغذیه تبیان، WWW.IRTEB.COM، سه شنبه ۱۳/۴/۱۳۸۵
- ۸۴- دکتر غیاث الدین جزایری، کتاب زبان خوراکی‌ها؛ جلد اول.
- ۸۵- <http://lifestyle.iloveindia.com>، یکشنبه ۶ دی ۱۳۸۸
- ۸۶- کاظم زاده م، www.pezeshkonline.ir، گروه اینترنتی نیک صالحی، سایت خبرهای تغذیه، جمعه ۱۹ شهریور ۱۳۸۹
- ۸۷- نظری م، خواص سبزی‌ها، WWW.IRTEB.COM، WWW.IRIB.IR/HEALTH، دوشنبه ۱۳۸۵/۱۰/۴
- ۸۸- آیت الهی - کارشناس تغذیه تبیان، WWW.IRIB.IR/HEALT، دوشنبه ۱۳۸۵/۱۰/۴
- ۸۹- نظر ب، و همکاران، اثر سطوح مختلف پودر سیر بر سطح کلسترول و تری گلیسرید سرم خون در جوجه‌های گوشتی نژاد آرین و راس، مجله ی دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره ی دوم، شماره ی شوم پاییز ۸۷
- 90- Tattelman E, enistein a, health effects of garlic. *am fam physician* 2005 jul 1;72(1):103-6.
- 91- Berthold HK, Sudhop T. Garlic preparations for prevention of atherosclerosis. *Curr. Opin. Lipidol.* 1998; 9: 565 – 9.
- 92- Wang HX, Ng TB. Natural products with hypoglycemic, hypotensive, hypocholesterolemic, antiatherosclerotic and antithrombotic activities. *Life. Sci.* 1999; 65: 2663 – 77.

93- Musabayane CT, Bwititi PT, Ojewole JA. Effects of oral administration of some herbal extracts on food consumption and blood glucose levels in normal and streptozotocin-treated diabetic rats. *Methods Find. Exp. Clin. Pharmacol.* 2006; 28: 223 – 8.

۹۴- راشکی کمک م و همکاران، اثر پیشگیری کننده ی آب سیر در آسیب های کلیوی ناشی از دیابت ملیتوس در موش های صحرایی، مجله ی غدد درون ریز و متابولیسم ایران دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دوره ی یازدهم، شماره ی ۳، صفحه های ۳۳۹-۳۳۱، شهریور ۱۳۸۸

۹۵- مسجدی ف و همکاران، اثر پیشگیری کننده ی سیر بر هیستوپاتولوژی کبد و نشانگرهای آسیب آن در موش های دیابتی شده با استرپتوزوتوسین، مجله ی غدد درون ریز و متابولیسم ایران دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دوره ی یازدهم، شماره ی ۴، صفحه های ۴۴۱-۴۳، آبان ۱۳۸۸

۹۶- تنگستانی ر و همکاران، اثر اسانس گیاه سیر بر شاخصه های هماتولوژیک فیل ماهیان جوان پرورشی، مجله ی تحقیقات دامپزشکی، دوره ۶۶، ۱۳۹۰، شماره ۳، ۲۰۹-۲۱۶

۹۷- قهرمان احمد، کورموفیت های ایران (سیستماتیک گیاهی)، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۵، جلد ۴، صص ۵۳-۵۷

98- Morton j. In: fruits of warm climates. miami: published by Julia f. morton, 1987: date. 5-11

99- Hou WC, chen YC, chen hj, liny h, yang ll, and le mh. antioxidant activities of trypsin inhibitor, a 33 KDa root storage protein of sweet potato (ipomoea batatas (l) lam cv. tainong 57). *J agric food chem* 2001; 49: 2978-81.

۱۰۰- مختاری م و همکاران، بررسی عصاره ی الکلی هسته ی خرما بر غلظت گلوکز و چربی خون در موش های صحرایی دیابتی نر، مجله یب علمی دانشگاه کردستان، دوره ی دوازدهم، زمستان ۱۳۸۶، ۸-۱۵

۱۰۱- اسکندرزاده ح، فواید خرما، Science Cente، 88/04/04، 1:17

102- Schobert S, Lansky E. Antioxidant and eicosanoid enzyme inhibition properties of pomegranate seed oil and fermented juice flavonoids. *J Ethnopharmacol* 1999; 66: 11-17.

103- Ahmed S, Weg N, Hafeez B. Punica granatum L. extract inhibits IL-1 beta – induced expression of matrix metalloproteinase by inhibiting the activation of MAP kinases and NF-Kappaβ in human chondrocytes in vitro. *J Nutr* 2005; 135: 2098-102.

104- Lansky E, Newman R. Punica granatum (pomegranate) and its potential for prevention and treatment of inflammation and cancer. *J Ethnopharmacol* 2007; 109: 177-206.

۱۰۵- هادی پور جهرمی و همکاران، بررسی اثر عصاره انار در حفاظت از غضروف مفصل زانو در مدل تجربی استئوآرتریت، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۱۷، شماره ۴، زمستان ۸۶، صفحات ۱۹۹ تا ۲۰۳

۱۰۶- سهراب گ و همکاران، اثر مصرف آب انار بر فشارخون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دوره ۴، شماره ۴، صفحه‌های ۴۰۵ تا ۳۹۹، اسفند ۱۳۸۶

۱۰۷- سرخوش، ع.، زمانی، ذ.ا.، فتاحی مقدم، م.ر.، قربانی قوژدی، ح. و هادیان، ج. ۱۳۸۶. مروری بر خصوصیات دارویی و فارماکولوژیکی انار. گیاهان دارویی، ۶(۲۲): ۱۳-۲۴

108- Burapadaja, S. and Bunchoo, A., 1995. Antimicrobial activity of tannins from Terminalia citrina. *Planta Medica*, 61(4): 365-366.

۱۰۹- امینی راد ا و همکاران، بررسی تأثیر مصرف آب انار بر پارامترهای اسپرم و پتانسیل باروری در موش، مجله پزشکی هرمزگان سال سیزدهم شماره سوم پاییز ۸۸ صفحات ۱۸۸-۱۸۲

۱۱۰- هادی پور جهرمی م و همکاران، بررسی اثر عصاره انار در حفاظت از غضروف مفصل زانو در مدل تجربی استئوآرتریت، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۱۷، شماره ۴، زمستان ۸۶، صفحات ۱۹۹ تا ۲۰۳

یادداشت شناسه مؤلف

حسن فکور: کمیته دانشجویی مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

مهدی مهدی خانلو: دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسؤول)

نشانی الکترونیک: monsterboy32@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۲/۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۵/۲