

دانشنامه تغذیه

سیب زمینی

■ آناهیتا هیشتا

سیب زمینی گیاهی غده ای است که در زیر زمین می روید و برگ های ریزی دارد که هر کدام جوانه می زند و هر کدام از جوانه ها قادر به زایش گیاهی جدید هستند. نام علمی سیب زمینی Solanum tuberosum است و به خانواده Solanaceae تعلق دارد. منبع خوبی از ویتامین های C و B6 و پتاسیم به شمار می آید. سیب زمینی در اندازه ها، رنگ ها و شکل های مختلف کشت می شود. پوست آن می تواند صاف یا زبر و به رنگ های قهوه ای مایل به زرد، سفید، قرمز یا هر رنگی که کمتر متداول است، باشد. گوشته معمولاً سفید است، ولی می تواند زرد تا نارنجی پررنگ باشد و بافت آن صاف و ترد است. طعم آن هم از شیرین ملایم تا شیرین کره ای متغیر است.

سیب زمینی را از روی رنگ گوشته، نوع کاربرد و سن آن طبقه بندی می کنند. «سیب زمینی سفید» دارای چند وارته است: «وارته راست» (Russet) با پوستی ضخیم، مشبک، به رنگ قهوه ای و بافت آن تا حدی خشک و ترد است. وارته های «گرد سفید» و «گرد کشیده» پر آب تر و مومی تر هستند و پوستشان صاف و قهوه ای مایل به زرد است. نوع قرمز آن، پوستی مایل به قرمز و سفید شیری دارد و گوشته اش سفت است. انواع زرد یا شیرین مانند نوع «یوکن گلد» (نیاید آن را با سیب زمینی شیرین اشتباه گرفت) پوست قهوه ای ضخیم تری دارد، گوشته آن طلایی تر است و طعم شیرین و کره ای دارند. انواعی که در رستوران های چند ستاره مصرف می شوند سیب زمینی های آبی و ارغوانی هستند، طعمی آجیلی دارند و پیدا کردن آن ها در بیشتر بازارها و سوپرمارکت ها دشوار است.

سیب های زمینی سفید بر اساس مورد مصرف به انواع آب پزی و توری تقسیم بندی می شوند. بالاخره این که به دو دسته



تازه و انباری هم طبقه بندی می شوند. بیشتر سیب زمینی های تازه آب پزی هستند که این به دلیل نشاسته کم و پوست نازکی است که دارند. منشأ رویش گیاه سیب زمینی، کوه های آند در کشور پرو است؛ یعنی جایی که بیش از ۸۰۰ نوع سیب زمینی روزگاری توسط قوم اینکا کاشته می شد. پس از این که اسپانیایی ها آمریکای جنوبی را فتح کردند، کشت سیب زمینی در سراسر دنیا انتشار یافت و سرانجام به ماده غذایی اصلی بیشتر مردم اروپا تبدیل شد. امروزه، سیب زمینی یکی از محصولات کشاورزی عمده در جهان است. ایالت های کالیفرنیا، کلرادو از تولید کنندگان اصلی در ایالات متحده هستند.

سیب زمینی هم با کاشت بذر و هم با کاشت تکه های از غده که دو جوانه یا بیشتر به همراه مقداری گوشته برای تأمین رویش دارند تکثیر می شوند. به دلیل این که نور خورشید سبب سبز و تلخ شدن سیب های زمینی در حال رشد می شود، تکه های سیب زمینی و بذرها در عمق کاشته می شوند و خاک آن ها باید از نور آفتاب در امان باشد. روی بعضی از انواع سیب زمینی، گل های ریز و میوه های کوچک سیمی و سبز رنگی می رویند که شبیه به گوجه فرنگی سبز هستند. محصول چهار ماه پس از کاشت برداشت می شود. اگر می خواهیم سیب زمینی بخیریم، باید آن هایی را که بدون جوانه یا هاله ای از رنگ سبز هستند و وزن سنگین تری نسبت به اندازه شان دارند انتخاب کنیم. باید آن ها را شسته نشده و بدون پوشش در جای خشک، تاریک و خنک که هوا به خوبی در آن جریان دارد نگهداری کنیم که در این صورت تا هفته ها سالم می مانند. سیب زمینی را به شیوه های مختلف می توان طبخ کرد؛ کبابی، آب پز، سرخ کرده و پخته شده در مایکروفر. هم می توان آن را به تنهایی مصرف کرد و هم به همراه غذاهای گوشتی یا دیگر سبزیجات، از سیب های زمینی سفید کشیده بیشتر برای تهیه سالادها سیب زمینی، سوپ ها و خورشت ها استفاده می شود. سیب زمینی قرمز معمولاً در تهیه سالاد سیب زمینی آلمانی به کار می رود.

*عکس از: wikimedia

آیا روغن ماهی مفید است؟

۱۴امه از صفحه اول

«جوز لويس کویلز»، استاد روانشناسی دانشگاه «گرانادا» واقع در اسپانیا و همکارانش، یافته های به دست آمده از این مطالعه را در «مجله بیوشیمی غذایی» منتشر کردند. بر اساس تخمین های صورت گرفته، حدود ۲۰ درصد از مبتلایان به کبد چرب در آمریکا، مبتلا به بیماری هپاتیت نیز هستند و شرایط آن ها با افزایش سن وخیم تر شده بود. هپاتیت غیر الکلی به دنبال تجمع چربی در کبد ایجاد شده و باعث تورم و آسیب به سلول های کبد می شود. این بیماری ریسک ابتلا به سیروز و سرطان کبد را افزایش می دهد.

اضافه وزن و چاقی، فشار خون، کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ که از رژیم غذایی نادرست تأثیر می پذیرند، از فاکتورهای بسیار خطرناک بیماری کبد چرب هستند.

چگونه چربی بر کبد تأثیر می گذارد؟

در رابطه با کبد چرب، پروفیسور کویلز و همکارانش اظهار داشتند: «نوع روغن مصرفی ما تأثیر فوق العاده ای بر شرایط زندگی ما دارد.»

محققان از طریق تحلیل تأثیر انواع مختلف روغن نظیر روغن آفتابگردان، روغن ماهی و روغن زیتون بر زندگی موش ها، یافته های خود را گردآوری کردند. تیم تحقیقاتی به طور جزئی به بررسی میزان زیان آور بودن روغن های مورد اشاره و همچنین تأثیر آن ها بر حالت ژن ها، بافت های کبدی، فشار اکسایشی (نبود تعادل بین رادیکال های آزادی که موجب مرگ سلول ها می شوند و توانایی بدن برای احیاء سلول های مرده بدن) و طول تلومرها (پوشش های کوروموزومی) پرداختند.

محققان نشان دادند کاهش طول تلومر در تخریب سلول ها و ابتلا به بیماری های وابسته به سن نقش اساسی دارد. تلومرهای خیلی بلند هم خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند. محققان همچنین به بررسی مشکلات کبد وابسته به سن، در نتیجه مصرف انواع مختلف چربی در رژیم غذایی پرداختند.

روغن زیتون، بهترین گزینه برای کبدی سالم

محققان دریافته اند با افزایش سن، تجمع چربی در کبد زیاد می شود؛ علاوه بر این، نوع چربی ذخیره شده در کبد ما از همان نوعی است که در طول روز مصرف می کنیم. پروفیسور کویلز در این باره افزود: «صرف نظر از تجمع چربی در کبد، تعدادی از افراد ضمن ابتلا به برخی از انواع بیماری ها به طور نسبی، طول عمر بیشتری داشتند.»

مطالعات صورت گرفته نشان داد، روغن ماهی و آفتابگردان سلامت کبد موش ها را به مخاطره می اندازد. میزان زیاد روغن آفتابگردان بافت های کبدی را تحت تأثیر قرار می دهد و موجب تغییر در ساختار ارگان ها و حالت ژن ها و افزایش اکسیداسیون در سلول های کبدی می شود. موش هایی که به مدت طولانی مدت روغن ماهی مصرف می کردند، روند اکسیداسیون سلولی وابسته به سن در بدنشان بالاتر بود و برخی اوقات فعالیت زنجیره ای انتقال الکترون در سلول میتوکندری بدنشان کاهش می یافت و از این طریق فعالیت های سلولی کل بدن آن ها با اشکال روبرو می شد.

محققان همچنین دریافته اند روغن ماهی منجر به افزایش طول نسبی تلومرهای واقع در کبد می شود. با این حال، روغن زیتون کم ترین صدمه های احتمالی را به کبد وارد می کند. مصرف طولانی مدت روغن آفتابگردان و روغن ماهی، بدن را مستعد ابتلا به هپاتیت درمان نشده منجر به بیماری سیروز کبدی و سرطان کبد می شود.

مطالعه حاضر در پیشگیری و درمان بیماری های کبدی نقش اساسی دارد. پروفیسور کویلز افزود: «روغن زیتون سالم ترین روغن است و پیش از این نیز تأثیر آن بر سلامتی انسان از جنبه های مختلف، اثبات شده است.» به دلیل مستندات که پیش از این درباره مزایای روغن ماهی ارائه شده بود، این روغن طبیعی ترین و متداول ترین روغن مصرفی در آمریکا محسوب می شد. ارائه استدلالات کافی برای انتخاب بهترین روغن مصرفی همچنان ادامه دارد.

*منبع: مجله خبر های پزشکی روز

*مترجم: مریم قبادی

افزایش ایمنی بدن با عصاره ترخون

دوزهای مختلف عصاره هیدروالکلی ترخون تزریق شد.

بعد از آخرین تزریق، نمونه خون از رگ های گردنی موش ها جمع آوری و میزان گلبول های قرمز و سفید و لنفوسیت، نوتروفیل و مونوسیت شمارش شدند.

نتایج آنالیزهای آماری نشان داد که میزان گلبول های سفید، گلبول های قرمز و مونوسیت ها تغییری نکرده بود. ولی میزان لنفوسیت ها کاهش و میزان نوتروفیل ها افزایش یافته بود.

مدنی و همکارانش بیان کردند: «ترخون می تواند به عنوان تحریک کننده سیستم ایمنی در شرایط طبیعی بدن و در شرایطی که سیستم ایمنی آسیب دیده، استفاده شود.

این ماده در مقابل ویروس ها و باکتری های مختلف و بسیاری از بیماری ها، باعث افزایش سلول های نوتروفیل و افزایش ایمنی ذاتی می شود.»

با این حال این محققان توصیه کردند که برای اثبات این تأثیرات، باید بررسی های بیشتری برای کشف ترکیبات مؤثر و مکانیسم های مرتبط آن انجام شود. نتایج این پژوهش در «فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام» به چاپ رسیده است.

در دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان در پژوهشی تأثیر گیاه ترخون را بر پارامترهای خونی بررسی کردند. در این آزمایش از



عصاره هیدروالکلی گیاه ترخون استفاده شد. این آزمایش روی ۴۰ موش آزمایشگاهی صورت گرفت. موش ها را به ۵ گروه تقسیم کردند.

گروه نخست گروه شاهد بود، گروه دوم یک روز در میان محلول نرمال سالین دریافت کردند و به موش های گروه سه، چهار و پنج، بیست روز (یک روز در میان)

ترخون گیاهی چند ساله با ریشه چوبی و یکی از سبزی های معطر است که در طبخ برخی از غذاهای ایرانی کاربرد دارد. این گیاه امروزه در اغلب مناطق دنیا انتشار یافته است. این گیاه اهمیت زیادی در صنایع غذایی، دارویی و طب سنتی دارد.

ترکیبات مهم آن کومارین ها، فلاونوئیدها و اسیدهای فنولی هستند. در طب سنتی از ترخون استفاده های متنوعی می شود مانند بهبود مشکلات گوارشی، بی خوابی، صرع، التهاب، خواص ضد میکروبی و دفع سموم از بدن، داروی بی حسی درد دندان، رفع گرفتگی عضلات و از بین بردن نفخ.

مطالعاتی که روی اثر ترخون بر بدن انجام شده، برخی خواص مانند محافظت کبدی، جلوگیری از افزایش قند خون، کاهش چربی خون، فعالیت آنتی اکسیدانی، جلوگیری از هایپوکسی (کاهش اکسیژن خون) و غیره را نشان می دهد.

پارامترهای خون مانند گلبول های قرمز، گلبول های سفید، نوتروفیل، مونوسیت ها و لنفوسیت ها در گردش خون سلول هایی مهم و حیاتی هستند و افزایش یا کاهش غلظت این سلول ها بر ایمنی و ساختار بدن تأثیر می گذارد.

از این رو، «محبوبه مدنی» و همکارانش