با انجام این توصیه‌ها، سرطان هیچ وقت به سراغتان نمی‌آید

کارشناسان هشدار می دهند بیش از نیمی از موارد مرگ و میر در اثر بیماری سرطان بخاطر تشخیص دیر هنگام بیماری رخ می دهد.

گفتنی است، براساس جدیدترین پژوهش ها افراد تنها با انجام پاره‌ای تست های پزشکی می توانند سلامت خود را حفظ کرده، علاوه بر پیشگیری از ابتلا به سرطان، مانع از پیشرفت سرطان احتمالی شوند. بررسی‌ها نشان می دهند، از جمله مهمترین سرطان ها ، سرطان روده است که سالانه سبب مرگ میلیون ها انسان در سراسر جهان می شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد بالای ۵۰ سال حتما کولونوسکوپی انجام دهند و از سنین جوانی سعی کنند رژیم غذایی فاقد مواد پروتئینی پرچرب و سرشار از میوه و سبزی داشته باشند، همچنین سعی کنند از بی تحرکی پرهیز کنند و ورزش کافی و منظم داشته باشند.

تست «پاپ اسمیر» یکی دیگر از روش های پیشگیری از سرطان است و پزشکان انجام آن را به تمامی بانوان متاهل بالای ۲۵ سال توصیه می‌کنند.

با وجود موفقیت آمیز بودن تزریق واکسن جلوگیری از سرطان دهانه رحم به نام HPV به دلیل اهمیت تزریق آن در سنین جوانی دختران، پزشکان انجام تست پاپ اسمیر را به تمامی بانوان متاهل برای خود مراقبتی و پیشگیری از سرطان توصیه اکید می‌کنند.

بیماری بالا رفتن فشار خون و افزایش کلسترول خون نیز یکی از بیماریهای بسیار خطرناک است که در سرخرگ‌ها سبب ایجاد گرفتگی و در اثر آن بروز حمله قلبی یا سکته مغزی در فرد می‌شود. کارشناسان اندازه‌گیری منظم فشار خون، همینطور کنترل و اندازه‌گیری میزان کلسترول خون از طریق انجام تست خون را یکی از راه‌های پیشگیری از این امراض کشنده می‌دانند. همچنین انجام خود مراقبتی از دوران نوجوانی، تغییر رژیم غذایی شامل خوردن غذاهای حاوی فیبر، میوه و سبزیجات، خودداری از استعمال دخانیات، مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، انجام ورزش و جلوگیری از افزایش وزن را از جمله عوامل بسیار مفید برای حفظ سلامت معرفی کرده‌اند. کارشناسان برای جلوگیری از بروز بیماری‌های کلیوی مصرف مایعات، اندازه گیری فشار خون، انجام آزمایش ادرار به طور مرتب، حفظ نظافت شخصی و عدم استعمال دخانیات را از جمله عوامل بسیار مفید در حفظ سلامت بدن می دانند.

چگونه قهوه بنوشیم

کارشناسان با توجه به رواج فرهنگ خوردن انواع قهوه در جوامع مختلف هشدار می‌دهند افراد سعی کنند از قهوه‌های سبک استفاده کرده و تنها برخی مواقع از قهوه های دارای مقدار کافئین بسیار بالا مانند قهوه اسپرسو استفاده کنند. گفتنی است، براساس جدیدترین تحقیقات مصرف قهوه سبب بالا رفتن فشار خون و ضربان قلب می شود. بررسی ها نشان می دهند، براساس جدیدترین پژوهش‌های محققان دانشگاه شرق آنجلینا، مصرف قهوه حاوی کافئین سبب ترشح هورمون دوپامین شده که به طور موقت سبب کاهش احساس خستگی می‌شود. به دلیل مایع بودن قهوه، کافئین سریع جذب خون می شود.

براساس تحقیقات حدود ۳ الی ۶ ساعت زمان به طول می‌انجامد که سطح کافئین موجود در خون کاهش و اثر آن نصف شود. برهمین اساس پژوهشگران منع مصرف قهوه را ۴ الی ۶ ساعت قبل از خواب برای جلوگیری از بروز بی‌خوابی به افراد توصیه اکید می کنند.

این امر به دلیل ترشح هورمون ملاتونین خون است که خوردن کافئین سبب سرکوب آن شده و در نتیجه فرد دچار احساس کسالت و بی‌خوابی می شود.

کارشناسان مصرف کافئین را بعنوان یک تقویت کننده بلند مدت برای تامین انرژی توصیه نمی کنند زیرا براساس تحقیقات انجام شده افرادی که به طور قطع قهوه مصرف می‌کنند پس از مدتی دچار حالت تحمل پذیری به کافئین می‌شوند و دیگر کافئین نمی تواند در آنها اثر انرژی‌زایی ایجاد کند. کارشناسان مصرف قهوه بیش از ۳ فنجان در هر ۲۴ ساعت را برای سلامت بدن مضر می‌دانند.کارشناسان مصرف قهوه در فنجان کوچک، مصرف آب پس از نوشیدن قهوه، جهت حفظ سلامت دندان‌ها، عدم مصرف قهوه بسیار داغ و یا بسیار سرد و نیز مصرف قهوه‌های سبک را توصیه می کنند. در عین حال براساس جدیدترین تحقیقات قهوه خاصیت درمانی برای جلوگیری از بسیاری از بیماریها و حفظ سلامت پوست و بدن را دارد.

با این توصیه‌ها، از بروز خزان موهایتان خودداری کنید

کارشناسان هشدار می‌دهند استفاده از شامپو و نرم کننده اشتباه می‌تواند سبب آسیب شدید به موها و یا بد حالتی، بد فرمی و زبر شدن موها شود.

گفتنی است، کارشناسان اعتقاد دارند اغلب افراد بدون توجه به توصیه پزشکان و با دیدن انواع برندهای شرکت‌های صنعتی تولید کننده محصولات شوینده مو این محصولات را خریداری کرده که سبب ریزش مو، بد فرمی و ناهمگونی موی آنها می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، کارشناسان بر همین اساس احساس نرمی و ابریشم‌گون بودن موها پس از بازگشت از سالن‌های آرایشی را به دلیل وجود نیروی متخصص در امر شناخت مو و شستشوی مو با شامپو و نرم‌کننده مناسب آن مدل مو می‌دانند.

بر این اساس کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که دارای موهای مجعد، زبر و ضخیم هستند از محصولات نرم کننده و حاوی روغن‌هایی مانند روغن زیتون استفاده کنند تا حالت ارتجاعی، درخشش مو و آبرسانی به مو تأمین شود.

در عوض افرادی که موهای نازک، در حال ریزش و یا صاف دارند، به علت وجود چربی بالا در پوست سر و ریشه موی آنها باید از شامپوهای حاوی محصولات تقویت کننده و حاوی پروتئین استفاده کنند تا علاوه بر حفظ و تقویت ساختار مو، ریزش آنها نیز از بین برود.

کارشناسان در ارتباط با نرم‌کننده‌های مو نیز هشدار می‌دهند افراد باید تنها ساقه‌های موی خود را که مرطوب است، بنا به دستور مصرف نرم کننده به این مواد آغشته و در یک بازه زمانی کوتاه سریعاً موهای خود را آبکشی کنند. شستشو و مراقبت از موها در فصول مختلف سال فرق می‌کند، از جمله در فصول گرم سال مانند بهار و تابستان موهای سر به مراقبت بیشتری احتیاج دارند، زیرا نور خورشید، گرما و تعریق بیشتر پوست کف سر سبب ریزش بیشتر مو می‌شود. استفاده از شامپوهایی با PH خنثی (کاربرد روزانه) پرهیز از خشک کردن مو با محصولاتی چون سشوار و کوتاه نگه داشتن مو و مصرف مواد حاوی مایعات بالا چون آب و یا سبزیجات حاوی فیبر بالا می‌تواند مانع از ریزش موی سر شود.

در فصول سرد سال نیز شستشوی به اندازه موها و تقویت آنها با مواد ویتامینه طبیعی و گرم نگه داشتن سر می‌تواند مانع از ریزش موی سر شود.

شانس باروری در زنان دچار کمبود ویتامین D کمتر است

دکتر هومن فاطمی، فوق تخصص درمان ناباروری در خصوص تاثیر کمبود ویتامین D در بروز ناباروری گفت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته ویتامین D در بدن زنان در میزان باروری آنها تاثیر بسزایی دارد.

وی افزود: هرچه میزان ویتامین D در فرد کمتر باشد احتمال بروز ناباروری بیشتر می شود و بر اساس همین تحقیقات احتمال بروز کمبود ویتامین D در زنانی که دارای پوست تیره تر بوده و در معرض آفتاب قرار نمی گیرند، بیشتر و شانس بارداری های طبیعی یا به وسیله IVF در این افراد کمتر است.

دکتر فاطمی اضافه کرد: علاوه بر این افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند حتی در صورت باردار شدن نیز ریسک سقط جنین در آنها بسیار بالاست و باید این مسئله مورد توجه پزشکان معالج قرار گیرد.

این فوق تخصص درمان ناباروری با تاکید بر اینکه مشکل کمبود ویتامین D تنها با مصرف قرص حل نمی شود، افزود: در زمان جذب ویتامین D در بدن مولفه های مختلفی در بارور ساختن فرد تاثیر دارند و بر همین اساس تنها مصرف قرص کمبود ویتامین D را جبران نمی‌کند و توصیه می شود افراد برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن خود به جای مصرف قرص بیشتر در معرض نور خورشید قرار گیرند.

دکتر فاطمی در ادامه گفت: به عنوان مثال فردی که دچار تومور مغزی است مصرف قرص تنها سردردهای وی را التیام می بخشد و هیچ تاثیری در رفع مشکل ندارد و در خصوص تامین ویتامین D نیز باید جذب ویتامین از طریق آفتاب صورت گیرد.

وی بهترین زمان برای جذب ویتامین D را بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح عنوان کرد و گفت: بهتر است در این ساعت فرد به مدت ۲۰ دقیقه ۲۰ درصد پوست خود را زیر نور مستقیم خورشید قرار دهد و به این ترتیب می تواند ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین کند.

این فوق تخصص درمان ناباروری در پایان خاطر نشان کرد: در حال حاضر درصد بالایی از زنان ایرانی به دلیل اینکه کمتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند، دچار کمبود ویتامین D هستند و این مسئله نیز یکی از دلایل بروز نازایی است و با رفع آن می‌توان تا حدودی از بروز ناباروری و سقط جنین جلوگیری کرد.

انگور، درمانی طبیعی برای کلیه‌ها

برای حفاظت از سلامتی کلیه‌هایتان چه اقداماتی انجام می‌دهید؟ آیا آب کافی می‌نوشید؟ آیا مطمئن هستید که نمک دریافتی از مواد غذایی را به طور کامل دفع می‌کنید؟ آیا هر روز ورزش می‌کنید؟ باید بدانید که تمام این اقدامات برای داشتن کلیه‌هایی سالم لازم‌اند. با این حال خیلی از ما از انجام چنین کارهای ساده‌ای نیز غفلت می‌کنیم و تا قبل از مشاهده‌ی اولین علائم بیماری در کلیه‌ها به فکر سلامت آن‌ها نمی‌افتیم. خوشبختانه انگور جزو میوه‌هایی است که برای ارتقای سلامت این اندام‌های لوبیایی شکل مفید است.

فواید انگور برای کلیه‌ها

درد در قسمت پایین کمر که به شکم سرایت می‌کند، درد در حین دفع ادرار، تغییر رنگ ادرار و... جزو علائمی هستند که نشان می‌دهند کلیه‌ها دچار مشکل شده‌اند. بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط محققان آمریکایی در آینده از هر ۹ نفر یک نفر با مشکلات کلیوی مواجه خواهد شد. این مشکلات از عفونت‌های ساده‌ی مجاری ادراری گرفته تا سنگ کلیه یا بیماری‌های مزمن کلیه را شامل می‌شوند که در طولانی‌مدت کار بیمار را به مراقبت‌هایی مانند دیالیز یا پیوند کلیه می‌کشاند.

سلامت کلیه‌ها نیاز به مراقبت‌های روزانه دارد؛ چون مشکلات کلیوی صرفاً به بیماری ژنتیکی محدود نمی‌شوند. عادت‌ها و سبک زندگی و همچنین تغذیه‌ی ما نقش مهمی در وضعیت سلامت کلیه‌هایمان دارد. در نتیجه لازم است که یک رژیم غذایی مناسب داشته باشید تا با مصرف مواد غذایی مفید کلیه‌هایتان سالم‌تر بمانند. به همین دلیل توصیه می‌شود که انگور را وارد برنامه‌ی غذایی روزانه بکنید. به خاطر اینکه این میوه خواص درمانی ویژه‌ای دارد که برای حفظ عملکرد کلیه‌ها مفید هستند.

قدرت هسته‌ی انگور

اگر شما انگور میل می‌کنید اما جزو افرادی هستید که هسته‌ی آن را جدا می‌کنید سخت در اشتباهید. به خاطر اینکه هسته‌ی انگور سرشار از «فنولیک‌ها» و «پروآنتوسیانیدین» است که هر دو جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها باعث تقویت کلیه‌ها شده و آسیب‌های وارد شده را ترمیم می‌کنند.

اثرات انگور به دلیل دارا بودن همین آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌هایی از جمله ویتامین C،E و بتاکاروتن به مدت ۳ روز در کلیه‌ها فعال می‌ماند و به همین دلیل از این میوه به عنوان درمانی طبیعی برای این اعضا یاد می‌شود. تمام ترکیبات انگور به دفع سموم از کلیه‌ها کمک کرده و باعث بهبود عملکرد آن‌ها می‌شوند. هسته‌ی انگور به تنظیم فشارخون، بهبود جریان خون و تقویت رگ‌های خونی نیز کمک زیادی می‌کند.

نتایج پژوهشی که به چاپ رسیده است نشان می‌دهد هسته‌ی انگور به احیای بافت‌های آسیب‌دیده‌ی کلیه‌ها کمک می‌کند و همچنین درمانی موثر برای افرادی محسوب می‌شود که از مشکل اضافه‌وزن رنج می‌برند. حواستان باشد که چربی زیاد خطر بروز مشکلات کلیوی را بالا می‌برند و خوشبختانه هسته‌ی انگور به رفع این چربی‌ها کمک می‌کند.

خواص آب انگور

آب انگور طبیعی و بدون قند افزوده منبع آنتی‌اکسیدان‌هاست که شما را در برابر استرس اکسیداتیو که به کلیه‌ها آسیب می‌زند محافظت می‌کنند. یادتان باشد که این آب‌میوه باعث انبساط عروق شده و سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌ها را تمیز و تصفیه می‌کند. اگر خود را مستعد مشکل تصلب شرایین می‌بینید حتماً آب انگور میل کنید.

به عقیده‌ی محققان انگورهایی که به شیوه‌ی ارگانیک عمل آمده باشند یعنی اینکه با آفت‌کش‌ها سم‌پاشی نشده باشند برای دفع اسیداوریک فوق‌العاده‌اند و باعث تمیزی کبد و همچنین کلیه‌ها از سموم می‌شوند.

نحوه‌ی استفاده از انگور برای سلامت کلیه‌ها

در گام اول فراموش نکنید که انگور حاوی قند است. اگر می‌خواهید بیشترین استفاده را از خواص آن ببرید بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. برای تقویت کلیه‌ها کافی است که روزانه ۱۵ حبه انگور میل کنید. بهترین زمان برای مصرف انگور در وعده‌ی صبحانه است. شما می‌توانید این حبه‌های خوشمزه را به غلات صبحانه (تهیه شده از جودوسر) یا داخل ماست طبیعی ریخته و میل کنید. می‌توانید از این میوه در تهیه‌ی سالاد میوه استفاده کرده و از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید.

انگور قرمز بیشترین خاصیت را در سلامت کلیه‌ها دارد. این انگورهای خوش‌رنگ حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نسبت به انگورهای سفید هستند. در صورت دسترسی به میوه‌های ارگانیک از انواع ارگانیک انگورها تهیه و استفاده کنید. در حین مصرف انگور هسته‌های آن را خارج نکنید. اگر در منزل آب انگور تهیه می‌کنید هیچ‌گاه آن را صاف نکنید و از خواص موجود در پوست و هسته‌های آن نیز بهره ببرید. انگورها بهترین انتخاب برای دسر هستند. البته صبحانه نیز زمان خوبی برای مصرف این میوه محسوب می‌شود.

نقش «روی» در سلامت انسان

کمبود روی یا ویتامین های B سبب افزایش اشتها می شود. مهمترین اثر آن بر مو و ناخن است.

جهت حفظ سلامت پوست، مو و ناخن

روی بطور فعال در فرایند ترمیم پوست شرکت کرده و نیز در درمان التهابات و اختلالات پوستی بویژه در دوران نوجوانانی و بلوغ، نقش مهمی ایفا می کند. همچنین روی در ترمیم سریع زخم ها نیز موثر است.

کمبود و یا کاهش میزان روی در بدن یکی از عوامل اصلی ایجاد کننده زخم های پوستی به شمار می رود. همچنین روی در درمان آکنه و اگزما که از شایع ترین اختلالات پوستی است، بسیار موثر می‌باشد. بیمارانی که این اختلالات را داشتند بعد از مصرف مکمل های روی، تا حدود زیادی بهبودی حاصل کرده اند.

در بهبود سریع زخم ها

نقش روی در بهبود سریع زخم ها، بویژه به هنگام جراحت های ناشی از سوختگی و یا زخم‌هایی که در اثر عمل جراحی در بدن ایجاد می‌گردند، بسیار اهمیت پیدا می کند.

در سلامت دستگاه تولید مثلی

روی از جنبه های فراوانی شامل افزایش قدرت جنسی در مردان، بارداری های موفق در زنان و سنتز هورمون های جنسی در سلامت دستگاه تولید مثلی تاثیر می گذارد. در بلوغ و تکامل اسپرم در مردان و نیز تکامل طبیعی نوزاد نیز تاثیر دارد. مصرف روی در بسیاری از موارد در بزرگ شدگی غده پروستات نیز موثر بوده است.

تحقیقات اخیر دانشمندان در این زمینه نشان می دهد که روی تا حدود زیادی در جلوگیری از ناباروری بویژه در مردان نقش دارد. کمبود روی در مردان می تواند منجر به کاهش عملکرد ترشحی بیضه ها، کاهش قدرت و میل جنسی و نیز بزرگ شدگی غده پروستات گردد.

در تقویت سیستم ایمنی

روی جهت انجام صحیح عملکرد سیستم ایمنی یا دفاعی بدن بسیار اهمیت داشته و نیز در محافظت از بدن در برابر بیماری و عفونت نقش دارد. روی بعنوان عامل تقویت کننده سیستم ایمنی در کنترل لنفوسیت های T , CD۴، سلولهای کشنده طبیعی و اینترلوکین II دخالت دارد. علاوه بر این تحقیقات دانشمندان نشان داده است که روی دارای خاصیت ویروس کشی نیز می باشد.

کنترل آزاد سازی ویتامین ها و هورمون‌ها

روی آزاد سازی ویتامینA ذخیره شده در کبد و انتقال آن به شبکیه چشم را کنترل می کند. همچنین نشان داده شده است که در سیستم غدد درون ریز یا اندوکرین، فعالیت انسولین را تنظیم کرده و تبدیل هورمون تیروئیدی تیرونین به تری‌یدوتیرونین را نیز افزایش می دهد.

روی جهت سنتز انسولین یا هورمون پانکراس و نیز حفظ و کنترل تعادل اسید- باز و هومئوستاز در بدن نیز اهمیت دارد.

تنظیم متابولیسم

روی جهت انجام عملکرد بیش از ۳۰۰ آنزیم مختلف ضروری بوده و در بسیاری از فرایندهای زیستی نقش اساسی ایفا می کند. روی جهت تجزیه کربوهیدراتها اساسی بوده و نیز در تعدادی از واکنشهای آنزیمی درگیر در متابولیسم پروتئین و کربوهیدرات شرکت دارد، همچنین بعنوان کوفاکتور آنزیم آنتی اکسیدانی سوپراکسید دیس موتاز (SOD) نیز مطرح است.

در پیام‌دهی سلولی و ساختار سلول

کمبود روی ساختار غشاهای زیستی را نیز تحت‌تاثیر قرار داده، حساسیت آنها را در برابر آسیب‌های اکسیداتیو افزایش داده و عملکرد آنها را مختل می سازد. در پیام‌دهی سلولی نیز نقش دارد بطوریکه بررسی های اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که روی در آزاد سازی هورمون های پیام‌رسان و نیز انتقال پیامهای عصبی بسیار موثر است.

درمان و پیشگیری از سوء تغذیه (بویژه در کودکی)

مطالعات و بررسی های صورت گرفته، نشان از ارتباط مستقیم میان کمبود روی، سوء تغذیه و نیز ابتلا به اسهال در کودکان دارد. از آنجا که بین محتوای روی و پروتئین موجود در انواع غذاها ارتباط نزدیکی وجود دارد، می توان گفت که جذب نامناسب و ناکافی پروتئین از طریق غذاها موجب کمبود روی نیز خواهد گردید. به هنگام کمبود روی، بدن نسبت به باکتری های تولید کننده توکسین یا سم و نیز عوامل بیماریزای دستگاه گوارش اعم از ویروسها آسیب پذیرتر شده و نهایتاً اختلالاتی مانند اسهال بروز می کنند که به نوبه خود موجب مختل‌شدن جذب سایر مواد مغذی گشته و وضعیت غیر عادی از نظر میزان وجود مواد معدنی و غذایی در بدن ایجاد می کنند.

جلوگیری از بروز زخم های معده ای

زخم های معده ای عموماً همراه با درد شدید در ناحیه معده می باشند که ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول می کشند. همچنین احساس گرسنگی و سوزش در ناحیه معده نیز از علائم دیگر این زخم ها می باشند. با مصرف مقادیر مناسب روی می توان تا حدود زیادی این علائم را کاهش داد. مصرف مکمل های روی موجب تقویت معده و حذف دردهای متعدد ناشی از زخم های معده می گردد.

کمک به احساس مزه و بو

روی موجب تقویت حس چشایی و بویایی می‌گردد. از اولین علائم کمبود روی در بدن کاهش و یا از دست دادن قدرت چشایی و بویایی است.

– پیشگیری از بیماری «ویلسون»

بیماری ویلسون یک اختلال ژنتیکی است که در آن مقادیر اضافی مس از بدن دفع نمی گردد. مقدار کم مس بدست آمده از طریق غذا جهت حفظ سلامت بدن مهم می باشد ولی میزان بیش از حد آن برای بدن سمی است. در بیماری ویلسون مس موجود در کبد، مغز، چشم ها و سایر اندام ها در طول زمان موجب رساندن آسیب به آنها می گردد. مصرف روی می تواند موجب کاهش چشمگیر جذب مس در این بیماران گردد.

جلوگیری ازابتلای بیش از حد به سرماخوردگی معمولی

روی در کاهش و پیشگیری از علائم سرماخوردگی معمولی نقش مهمی دارد، بطوریکه موجب کاهش شدت و نیز مدت زمان دوام این علائم می گردد. بهبود مشاهده شده در سرماخوردگی ناشی از مصرف روی می تواند بدلیل خصوصیات آنتی اکسیدانی و نیز ضد التهابی روی باشد.

رشد عمومی بدن

روی اعمال زیستی متعددی را در بدن به انجام می رساند و کمبود آن موجب بروز ناهنجاری های متعدد در متابولیسم سلولی می گردد. روی در هسته، هستک و کروموزومهای تمام سلوهای بدن وجود داشته و ساختار RNA , DNA و ریبوزوم را پایدار می سازد. به همین جهت روی در رشد و تقسیم سلولی و نیز رشد عمومی بدن دارای نقش بسزائی است.

حقایقی درباره آبلیمو

آبلیمو یکی از محصولاتی است که احتمال تقلب در آن بسیار زیاد است. خوب است بدانید برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد درصدی از آبلیموی طبیعی را با جوهرلیمو یا اسیدسیتریک، رنگ‌های خوراکی و آب مخلوط می‌کنند و به‌عنوان آبلیموی خالص به فروش می‌رسانند. حال اگر درصد یکی از مواد به کار رفته در آبلیمو همچون آب، اسید، اسانس لیمو یا نمک افزوده شده زیادتر از دیگر ترکیبات باشد آبلیموی تولیدی آن طعم را بیشتر نشان داده و این همان عاملی است که موجب تفاوت طعم در آبلیموها می‌شود.

اما تلخی برخی آبلیموها گاهی به دلیل فشار به پوست لیمو در زمان آبگیری است که امکان دارد آبلیمو را تلخ کند و هیچ ضرری برای سلامت ندارد و نشان‌دهنده تقلبی بودن محصول نیست، اما محصولی که از آبلیموی خالص تهیه نشده باشد نوعی تخلف و تقلب محسوب می‌شود.

خوب است بدانید به دلیل رشد قارچ‌گونه محصولات بی‌نام و نشان و نامعتبر که اغلب به‌صورت انبوه و مخفیانه در کارگاه‌های زیرپله‌ای تولید می‌شود و گاهی هم مجهز به علامت استاندارد و کد بهداشت تقلبی است، امکان دارد به موقع از سوی ناظران بهداشتی شناسایی و اطلاع‌رسانی نشود و مدتی در بازار عرضه و چندباری از سوی مصرف‌کننده استفاده شده باشد که مخرب‌ترین عوارض مصرف آبلیموهای تقلبی مشکلات شدید گوارشی و تأثیر مخرب اسید به کار رفته در این محصولات بر مینای دندان است. در نتیجه هنگام خرید آبلیمو آن‌هایی را که از سوی اماکن معتبر عرضه و از برندهای شناخته شده و استاندارد است انتخاب و به مجوز بهداشت آن توجه کنید.

آبلیموهای صنعتی

اما روند آبگیری لیمو در صنعت به چه صورت است و آیا می‌توان روی ارزش تغذیه‌ای آن حساب کرد؟ لیمو پس از ورود به کارخانه شسته و خشک شده و برشی به آن می‌زنند و سپس آن را حرارت می‌دهند تا علاوه بر حذف آلودگی‌های احتمالی، با نرم شدن بافت لیمو آب بیشتری از آن خارج شود. در مرحله بعد آبلیمو از صافی رد شده و دوباره پاستوریزه می‌شود. در این فرآیند تا حدود زیادی ویتامین‌های لیمو، به‌ویژه ویتامین C تخریب می‌شود و هر چه از زمان تولید محصول بگذرد از میزان ریزمغذی‌های آن کاسته و می‌توان گفت چند هفته بعد از تولید آبلیمو دیگر خوردن آن خاصیت چشمگیری ندارد و فقط به دلیل طعم ترش باعث ایجاد تنوع در سالاد و برخی غذاها می‌شود.

البته در برخی کارخانه‌ها در مراحل پایانی تولید، ویتامین C را به‌طور مصنوعی به آبلیمو می‌افزایند که با ویتامین C طبیعی، قابل‌مقایسه نیست. در ضمن به دلیل آن‌که برای حفظ رنگ، طعم و جلوگیری از کپک‌زدگی آبلیمو از مواد نگه‌دارنده استفاده می‌شود، مصرف لیموی تازه گزینه مناسب‌تری است. این را هم بدانید برخی آبلیموها حاوی سدیم مخفی بوده و برای مبتلایان به پرفشاری خون محدودیت مصرف دارد.

ته‌نشین شدن، دلیل طبیعی بودن نیست

آبلیمو از جمله محصولاتی است که اغلب خانواده‌ها از روی میزان ته‌نشین شدن پالپ لیمو بر کف بطری پی به طبیعی بودن آن می‌برند. به همین دلیل چون اغلب آبلیموهای صنعتی ته‌نشین نمی‌شود یا میزان پالپ لیمو در آن‌ها کم است، بسیاری عقیده دارند که محصول مصنوعی و سنتزی است. اما آیا این باور درست است؟ لیمو حاوی آنزیم‌های زیادی است که یکی از آن‌ها باعث ته‌نشین شدن پالپ لیمو در آبلیمو می‌شود. از آنجا که این آنزیم در صنعت در فرآیندهای حرارتی غیرفعال می‌شود اغلب آبلیموهای صنعتی ته‌نشین نمی‌شود و اگر هم درصدی ته‌نشین شود برای جلب نظر مشتری به آن پالپ لیمو می‌افزایند و این موضوع در مورد آبلیموهای تقلبی هم صدق می‌کند. اما در آبلیموی خانگی چون فرآیند حرارتی انجام نمی‌گیرد و آنزیم فعال است، پالپ لیمو بعد از مدتی ته‌نشین و آبلیمو دو فاز می‌شود. بر این اساس ته‌نشین شدن یا یکنواخت بودن آبلیمو ملاک درستی برای ارزیابی کیفیت یا مرغوبیت آبلیمو نیست.

با چای، آبلیمو بخوریم یا نخوریم؟

لازم است بدانید نوشیدن چای همراه با آبلیمو یکی از بهترین عادت‌های غذایی است. چراکه خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی چای با آبلیموی تازه چند برابر می‌شود. البته به گفته متخصصان آبلیمو باید زمانی اضافه شود که چای خنک شده باشد، زیرا احتمال دارد ریزمغذی‌های موجود در آبلیمو در اثر گرمای چای تخریب شود. در ضمن فراموش نکنید به دلیل آن‌که در اثر افزودن آبلیمو چای ترش‌مزه می‌شود میزان تمایل افراد به مصرف قند و دیگر شیرینی‌جات بیشتر می‌شود. بنابراین مراقب باشید که به خاطر چند قطره آبلیمو اندام موزون و هماهنگتان را فدای حبه‌های قند نکنید.

اندازه بطری مهم است؟

بله. بسته‌بندی آبلیمو در بطری‌های بزرگ‌تر از دو لیتر غیرمجاز است. ازآنجایی‌که مصرف آبلیمو در منازل بیشتر به‌عنوان چاشنی و طعم‌دهنده غذا و بسیار اندک است وقتی مقادیر زیادی در ظرف‌های حجیم نگهداری می‌شود احتمال نگهداری آن در شرایط نامناسب بسیار شده که خود این موضوع باعث اکسیده شدن آبلیمو و آسیب دیدن مواد مفید آن می‌شود.