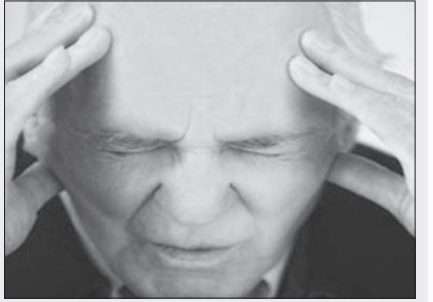


## چرا افراد مبتلا به آلزایمر عزیزانشان را به یاد نمی‌آورند؟

شاید بیشترین موضوعی که در بیماری آلزایمر از همه غم‌انگیزتر و تاسف‌بارتر در نظر گرفته می‌شود از یاد بردن عزیزان از جمله شریک زندگی و فرزندان است، یعنی همان افرادی که قبل از ابتلا به این بیماری در زندگی فردی و عاطفی افراد نقش مهم و پررنگی را ایفا می‌کردند.



متأسفانه بیماری آلزایمر از جمله بیماری‌های تاسف‌بار است که درمان قطعی برای آن کشف نشده است.

مطالعه‌های جدید که دانشمندان دانشگاه مونترال انجام دادند نشان داد، مشکل اصلی بیماران آلزایمری عدم توانایی آن‌ها در شناختن چهره و صورت عزیزانشان است. نتیجه این مطالعه بر اهمیت شناخت صورت در شناخت افراد تأکید کرد و نشان داد که برای شناخت اطرافیان و افراد آشنا در مرتبه اول شناخت چهره فرد انجام می‌شود. به این نوع درک شناختی، درک جامع گفته می‌شود که با شناخت و تصدیق اجزای صورت فرد آغاز شده و سپس با شناخت ویژگی‌ها و خصوصیات اخلاقی و رفتاری همراه می‌شود. اما برای شناسایی یک شخص، در ابتدا فرد باید تصویری ثبت‌شده از فرد را شناسایی کند و در مغز خود بازگرداند. متأسفانه این درک شناختی در افراد مبتلا به آلزایمر دچار مشکل می‌شود و فرد نمی‌تواند عزیزان و نزدیکانش را به یاد آورد.

## معجزه باورنکردنی کلم برای سلامتی بدن

شما می‌توانید با قرار دادن کلم بر روی پوست خود بسیاری از بیماری‌ها را درمان کنید، برگ‌های این سبزی می‌تواند مانند یک آهن ربا بیماری‌ها را از بدن شما بیرون بکشد.



ما برخی از فواید کلم برای سلامتی بدن را برای شما تشریح می‌کنیم:

### با کلم از دست سر دردهایتان خلاص شوید!

سردها معمولاً در اثر خستگی و فشار بیش از حد سرانگشتان می‌آیند. برای تسکین سردرد خود شما باید برگ های کلم را روی پیشانی و قسمت بالای سر خود قرار دهید و برای آنکه برگ های کلم از روی سرتان نیفتند کلاهی را بر سر خود قرار دهید. زمانی که شما احساس آرامش کردید و سردرد شما از بین رفت می‌توانید برگ ها را بردارید.

**با کلم مواد سمی را از بدنتان بیرون بکشید**  
خوردن کلم در تصفیه خون بسیار مؤثر است. شما به کمک کلم مواد سمی مضر را از بدنتان خارج کنید. این سبزی به دلیل دارا بودن ویتامین C و گوگرد به سم زدایی بدن کمک می‌کند.

**تورم های ناشی از تورما را از بین ببرید**  
با استفاده از کلم می‌توان تورم دست، پا و آسیب قوزک پا را کاهش داد. به این منظور کافی است شما برگ های کلم را دور قسمت ورم کرده بپیچید و با استفاده از یک باند برگ های کلم را روی ناحیه ورم کرده محکم کنید. بهتر است نتیجه بهتر این کار را شب قبل از خواب انجام داده و صبح تاثیر مثبت آن را ببینید.

**فشارخوتان را با کلم پایین بیاورید**  
مصرف کلم به شما کمک خواهد کرد تا فشار خوتان را کاهش دهید. این گیاه غنی از پتاسیم است که با باز کردن رگ‌های خونی جریان خون را افزایش می‌دهد. همچنین با وجود کلوتامیک اسید که متداول‌ترین اسید آمینه مفید برای کاهش فشار خون است کلم موجب کاهش فشار خون خواهد شد.

**کاهش درد سیینه هنگام شیردهی**  
بسیاری از زنان به هنگام شیردادن نوزاد خود درد زیادی در سینه خود حس می‌کنند. این دردها را می‌توان با استفاده از برگ کلم تازه تسکین داد. به این منظور کافی است برگ‌های کلم را بر روی سینه قرار داد تا زمانی که مادر حس کند درد این ناحیه از بین رفته است.

**با کلم، پوست خود را زیبا کنید**  
کلم یک منبع عالی ویتامین C، آنتوسیانین و گوگرد است. این آنتی‌اکسیدان‌ها نقش عمده‌ای در بهبود کیفیت پوست و درمان بسیاری از مشکلات پوستی از جمله خارش، جوش‌های صورت، بثورات و زخم‌های صورت دارد. به منظور درمان این مشکلات پوستی شما باید یک برگ کلم را در ناحیه ی مورد نظر قرار دهید و پس از ۱۵ دقیقه شما تاثیرات آن را به خوبی مشاهده کنید. همچنین کلم خاصیت ضد پیری دارد. با مصرف این سبزی چین و چروک های پوست شما کاهش می‌یابد.

**مشکلات تیروئیدی خود را درمان کنید**  
غده تیروئید بر متابولیسم شما و سیستم گوارش تان تاثیر گذار است اگر مشکلات تیروئیدی دارید شما باید برگ های کلم را بر روی گردن در جایی که غده تیروئید واقع شده است قرار دهید و با یک باند آن را ببندید و برای بهترین نتایج شما باید برگ کلم را شب قبل از خواب بر روی گردن خود قرار دهید.

**پوست صورت، نشان دهنده سلامتی بدن!**  
پوست انسان یکی از ارگان های مهم در بدن برای شناسایی و پیشگیری از بیماری های مختلف محسوب می‌شود و به طوری که اگر شی با اشتباه وارد پوست بدن شود سلول های روی پوست به آن واکنش نشان داده و پوست تاول می‌زند.

براساس گفته دانشمندان، علم طب چینی به ما می‌آموزد که هر منطقه از صورت انسان نماینده اندامی از بدن است و سبزیجات تاول یا قرمزی رخ می‌دهد نشان دهنده از بین رفتن تعادل هورمونی و آنزیمی است. دانشمندان می‌گویند: مصرف بالای غذای کنسروی و چرب سبب بروز استرس ناشی از هیدروئات و قند این گونه مواد غذایی شده و این مواد باعث هضم سخت در درون معده می‌شود. بنا بر گفته طب چینی با خوردن گوشت؛ آرزوی در بدن افراد پدیدار شده که با روش طب سوزنی تا حدودی این حساسیت برطرف می‌شود. مصرف سیگار سبب ضعیف شدن جریان خون می‌شود که افراد با کاهش مصرف کافئین و نوشیدنی شیرین و جایگزین کردن آن با آب می‌توانند عمری بلند همراه با سلامتی داشته باشند. روش درمانی طب سوزنی می‌تواند در باز کردن رگ های خونی و شریان های اصلی کمک شایانی کند و با روش سوزن درمانی دردهای میگرنی به راحتی قابل التیام است.

گفتنی است سوزن های طب چینی باید در نقطه مربوطه و صحیح فرود آید که در غیر اینصورت سبب ایجاد چروک پوستی بر روی صورت می‌شود.

## بیشتر سیر بخورید!

سیر نه تنها باعث تقویت دستگاه ایمنی شما می‌شود، بلکه به جلوگیری از بیماری قلبی نیز کمک می‌کند و باید مخلول لیمو، عسل، زنجبیل، زردچوبه با آب گرم بنوشید.

بسیاری قسم می‌خورند که این مخلول، دوی واقعی سرماخوردگی است. اما آیا این معجون جادویی واقعا کارایی دارد یا همه اینها افسانه‌های بیش نیست. تحقیقاتی که به صورت مستقل بر مواد تشکیل دهنده این مخلول انجام شده، نشان می‌دهد که این حرفها چندان هم تخیلی نیست.

یک بررسی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، نشان می‌دهد که عسل به عنوان یک آنتی‌اکسیدان، همچون تقویت کننده طبیعی برای سیستم ایمنی عمل می‌کند. زنجبیل، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی دیگر که خاصیت ضدویروس نیز دارد، می‌تواند برای درمان مشکلات گوارش همچون حالت تهوع مورد استفاده قرار گیرد. آب لیمو سرشار از ویتامین ث است که به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانش اهمیت زیادی در درمان و پیشگیری از سرماخوردگی دارد. نهایتاً، پژوهشهایی که در رابطه با کورکامین انجام شده، نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند دستگاه ایمنی را تنظیم کند. کورکامین از مواد موجود در زردچوبه است.

با ایجاد چند تغییر ساده در نحوه پیاده روی عادی تان می‌توانید از شکستگی و پوکی استخوان پیشگیری نمایید. هر چند پیاده روی ذاتا برای سلامت استخوان های تان خوب است، اما با افزودن کمی فشار به استخوان های تان می‌توانید آن ها را وادار به تولید سلول بیشتر نمایید.

یک فرد هر روز تقریبا مسافت یکسانی را با سرعت مشابه طی می‌کند، این برای استخوان‌ها خوب است اما خوب تر از آن این است که گاهی هنگام پیاده روی، به استخوان های مان شوک وارد کنید.

اگر شما حداقل ۵ بار در هفته و هر بار حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی می‌کنید و برای چهار روز، برنامه چالشی متفاوتی داشته باشید، روز پنجم می‌توانید به روال عادی تان ادامه دهید.

### سرعت تان را بیشتر کنید

ورزش های شدید و ورزش های راکتی، بهترین انتخاب ها برای استخوان هستند، اما شما مجبور نیستید برای تقویت استخوان های تان ورزش های سنگین را انتخاب کنید.

در میان زنانی که در دوران بعد از یائسگی به سر می‌برند، آنهایی که حداقل چهار بار در هفته پیاده‌روی تند دارند، نسبت به کسانی که تفریحی پیاده‌روی می‌کنند، خطر شکستگی استخوان لگن شان کمتر است.

تند، یعنی تنها اما شما می‌توانید بعد از ده دقیقه پیاده روی با سرعت عادی، سه تا پنج بار، به طور متناوب و به مدت دو دقیقه با سرعتی راه بروید که در آن حالت به سختی بتوانید حرف بزنید. در میان این دو دقیقه ها، به مدت یک تا دو دقیقه سرعت تان را کم کنید تا تنفس تان به حالت عادی برگردد.

بعد از چند هفته، یک دقیقه به بعد از دو دقیقه‌ها اضافه کنید؛ در نهایت باید سه دوره متناوب ۵ دقیقه‌ای در پیاده روی های تان داشته باشید.

پیاده‌روی با سرعت زیاد انتخاب بسیار خوبی برای افرادی است که کمردرد یا مشکل مفاصل دارند.

### به سمت عقب و جانبی هم راه بروید

آیا دوست دارید پوستی زیبا و سالم و شفاف داشته باشید بدون این که سراغ محصولات زیبایی و آرایشی و درمان های گران قیمت بروید؟ خبر خوب این که یک رژیم غذایی سالم که سرشار از مواد مغذی مفید است می‌تواند به پوست شما درخششی طبیعی و ذاتی بدهد.

ضمناً خوردنی هایی که پوستتان را زیبا و انعطاف‌پذیر می‌کنند، فواید دیگری هم برای بدن شما دارند مانند پیشگیری از فشارخون بالا، پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی و همچنین بهبود عملکرد ادراک و شناخت.

### ماهی های چرب

ماهی های چرب مانند سالمون، لباکور، ماکرل، شاه ماهی، قزل آالی رنگین کمانی، قزل آالی خاکستری و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، مخصوصاً گوواهاژا،تویک اسید (DHA) که یک ضدالتهاب است. سالمون و تن هم حاوی کمک آنزیم Q۱۰ هستند که یک آنتی‌اکسیدان بوده و ظاهر پوست را زیباتر می‌کند. از آنجایی که التهاب مزمن موجب آکنه می‌شود، مصرف فراوان غذاهای سرشار از امگا ۳ می‌تواند از این آکنه های ناراحت کننده جلوگیری نماید.

### گردو

هرچند تمام مغزها و دانه ها حاوی چربی های سالم هستند اما گردو تنها مغزی است که حاوی اسید چرب امگا ۳ آلفالیونولیک می‌باشد بنابراین بسیار ارزشمند است. گردو حاوی مس است که می‌تواند تولید کلانژن را بیشتر کند. برای دریافت امگا ۳ کافی، اگر نمی‌توانید ماهی بخورید یا از طعم آن خوشنشان نمی‌آید، می‌توانید هر روز یک مشت گردو بخورید. گردو را برشته کنید تا عطر و طعم آن بیشتر شود و سپس آن را با بلغور جودوسر یا سالاد میل کنید و یا خردشان کرده و همراه جوجه کباب یا مرغ بخورید.

### روغن زیتون

بله، زیتون قدرتمند! این میوه شگفت انگیز کوچک خواص بی شماری در خود نهفته دارد. تحقیقی که به

برگ انگور بخشی از غذاهای یونانی، ویتنامی، ترکی، رومانیایی و ایرانی را تشکیل می‌دهد. با توجه به توصیه های بهداشتی، مقدار مصرف توصیه شده از سبزیجات سبزی تیره ۲ فنجان برای مردان و ۱٫۵ فنجان برای زنان در طول هفته است. با وجود این که کالری برگ مو بسیار پایین می‌باشد (چیزی در حدود تنها ۱۳ کالری در یک فنجان)، اما یک منبع غنی از مواد مغذی ضروری است.

### فیبر

برای افزایش فیبر دریافتی تان برگ مو بخورید. برگ انگور یک منبع غنی از فیبر است؛ به طوری که در هر فنجان آن ۱٫۵ گرم فیبر یافت می‌شود. این بدان معناست که با وجود کالری بسیار کمی که برگ انگور دارد شما را سیر خواهد کرد.

فیبر موجود در برگ انگور به حجم غذاهای شما می‌افزاید و به لحاظ فیزیکی باعث پر کردن معده می‌شود، از طرفی چون به آرامی هضم می‌شود باعث آزاد شدن تدریجی قند در جریان خون می‌شود که همین موضوع باعث می‌شود تا دیرتر احساس گرسنگی کنید. با توجه به توصیه های گروه بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد یک وعده ی ۱ فنجان از برگ مو حدود ۷ درصد از فیبر مورد نیاز در یک رژیم غذایی ۱۵۰۰ کالری و ۵ درصد یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری را تامین می‌کند.

### ویتامین A و K

برگ انگور، دریافت ویتامینی شما به ویژه ویتامین‌های محلول در چربی A و K را افزایش می‌دهد. ویتامین A به رشد سلولی کمک می‌کند؛ به

راه بسیار خوب دیگر که بی خطر هم می‌باشد و فشار جدیدی به استخوان‌ها وارد می‌کند، تغییر جهت حین پیاده روی است. تحقیقات نشان داده است قدم برداشتن به پهلو یا قدم برداشتن به سمت عقب می‌تواند تاثیر مشابه ورزش های با شدت بالا را برای افزایش چگالی استخوانی داشته باشد.

در هر جلسه پیاده روی، ۳۰ ثانیه از پهلوها قدم بردارید، ۳۰ ثانیه هم به سمت عقب بروید، روی پاشنه ها و پنجه ها. سعی کنید این الگو را هر سه تا پنج دقیقه تکرار نمایید.

### بیست پرسن بزرگ داشته باشید

مطالعات نشان داده فرم خاصی از پرس می‌تواند در زنان پیش از سن یائسگی، باعث تقویت

استخوان‌هایشان شود. ثابت گردیده است زنان ۲۵ تا ۵۰ ساله ای که بیست بار متوالی، دو بار در روز می‌پرنند، چگالی استخوان لگن شان به میزان چشمگیری بعد از چهار ماه افزایش می‌یابد. شما باید بپرید و سپس پیش از پرسش بعدی، ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

در برنامه پیاده روی بعدی تان این کار را انجام دهید: تایمر گوشی تان را تنظیم کنید تا بعد از پنج دقیقه پیاده روی، هر سی ثانیه بپرید و تا ده دقیقه این روال را ادامه دهید. برای انجام پرس، توقف کنید، از زانوهای خم شوید انگار که می‌خواهید با بازوهای تان که به سمت عقب داده اید تاب بخورید، بعد به بالا بپرید. بعد از انجام بیست پرس،

راه دوست دارید پوستی زیبا و سالم و شفاف داشته باشید بدون این که سراغ محصولات زیبایی و آرایشی و درمان های گران قیمت بروید؟ خبر خوب این که یک رژیم غذایی سالم که سرشار از مواد مغذی مفید است می‌تواند به پوست شما درخششی طبیعی و ذاتی بدهد.



تازگی انجام شده، رژیم غذایی بیش از ۱۲۵۰ زن را که بیشتر از بقیه روغن زیتون مصرف می‌کرده‌اند (بیشتر از دو قاشق چای خوری در روز) مورد بررسی قرار داد و معلوم شد علامت پیری و سالموردگی شان نسبت به زنانی که کمتر از این روغن استفاده می‌کرده‌اند، ۳۱ درصد کمتر بوده است. روغن آفتاب‌گردان و روغن بادام زمینی هم مورد مطالعه قرار گرفتند اما فوایدشان به اندازه روغن زیتون نبوده است. دانشمندان، فواید روغن زیتون برای سلامتی و پوست را به میزان بالای چربی های غیراشباع ربط می‌دهند.

### تخمه ها

تخمه ها منبع عالی از ویتامین E هستند که برای رشد سلول های جدید پوست و نرم و لطیف نگه داشتن آن ضروری است. کنول‌هایی، سیب زمینی شیرین، هویج، کدو گردویی، طالبی، برک زردآلو و فلفل دلمه ای قرمز شیرین، زیاد مصرف کنید تا پوستتان جذاب تر جلوه نماید. تحقیقی نشان داد کسانی که تغذیه سرشار از کاروتنوئید داشتند، توسط دیگران به عنوان سالم و جذاب رده بندی شدند.

**مرکبات، فلفل دلمه ای، بروکلی، توت فرنگی و کیوی**  
ویژگی مشترک این خوراکی ها چیست؟ بازم مطالعه‌ات نشان داده افرادی که غذاهای سرشار از ویتامین ث مصرف می‌کنند، چین و چروک کمتری داشته، پوستشان قابلیت ارتجاعی بیشتری دارد و از رطوبت خوبی برخوردار است. ویتامین ث یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با رادیکال های آزاد مبارزه می‌کند و مانع آسیب رساندن آن ها به سلول‌ها شده و جلوی تخریب کلانژن را می‌گیرد. کلانژن پوست را نرم و قابل انعطاف نگه داشته و جلوی ایجاد خطوط ناخوشایند را می‌گیرد. یک

ای قرمز شیرین، زیاد مصرف کنید تا پوستتان جذاب تر جلوه نماید. تحقیقی نشان داد کسانی که تغذیه سرشار از کاروتنوئید داشتند، توسط دیگران به عنوان سالم و جذاب رده بندی شدند.

**مرکبات، فلفل دلمه ای، بروکلی، توت فرنگی و کیوی**  
ویژگی مشترک این خوراکی ها چیست؟ بازم مطالعه‌ات نشان داده افرادی که غذاهای سرشار از ویتامین ث مصرف می‌کنند، چین و چروک کمتری داشته، پوستشان قابلیت ارتجاعی بیشتری دارد و از رطوبت خوبی برخوردار است. ویتامین ث یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با رادیکال های آزاد مبارزه می‌کند و مانع آسیب رساندن آن ها به سلول‌ها شده و جلوی تخریب کلانژن را می‌گیرد. کلانژن پوست را نرم و قابل انعطاف نگه داشته و جلوی ایجاد خطوط ناخوشایند را می‌گیرد. یک

برگ انگور بخشی از غذاهای یونانی، ویتنامی، ترکی، رومانیایی و ایرانی را تشکیل می‌دهد. با توجه به توصیه های بهداشتی، مقدار مصرف توصیه شده از سبزیجات سبزی تیره ۲ فنجان برای مردان و ۱٫۵ فنجان برای زنان در طول هفته است. با وجود این که کالری برگ مو بسیار پایین می‌باشد (چیزی در حدود تنها ۱۳ کالری در یک فنجان)، اما یک منبع غنی از مواد مغذی ضروری است.



این ترتیب که سلولول های نایالغ غیر کاربردی را تبدیل می‌کند به سلولول های تخصصی که بخشی از بافت عملکردی هستند. استخوان‌ها، پوست، دستگاه گوارش و سیستم بینایی همگی تحت تاثیر ویتامین A هستند.

ویتامین K نیز به لخته شدن و در واقع انعقاد خون کمک می‌کند. سطح مناسبی از این ویتامین اجازه می‌دهد که پس از یک آسیب، خونتان لخته شود و بدین ترتیب از خونریزی از زخم جلوگیری کرده

# راه‌های تقویت استخوان‌ها هنگام پیاده‌روی

ده دقیقه راه بروید و مجددا این الگو را تکرار کنید. **پله و سربالایی را به پیاده روی تان اضافه کنید**

یک راه عالی برای افزایش فشار مفید روی استخوان‌ها، بالا و پایین رفتن از پله ها یا سربالایی است. اگر اطراف تان مسیرهای سربالایی زیادی دارید پس خوش شانس هستید؛ کافیهست دو یا سه بار پله ها یا سربالایی‌ها را بالا و پایین کنید.

اگر چنین امکانی ندارید، می‌توانید از پله های بیرونی یک ساختمان بزرگ استفاده کنید و یا تردمیل کمک بگیرید. صرف چند دقیقه زمان برای بالا و پایین رفتن، تاثیرات شگفت انگیزی روی چگالی استخوان‌ها تان دارد.

کیوی، ۱۲۰ درصد از حجم ویتامین ث مورد نیاز روزانه تان را تامین می‌کند.

### گوجه فرنگی

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، از پوست در برابر آفتاب محافظت می‌کند. می‌توانید از گوجه‌فرنگی پخته شده مانند سس گوجه فرنگی، تارت گوجه‌فرنگی یا کنسرو گوجه فرنگی استفاده کنید زیرا این انواع حاوی لیکوپن بیشتری نسبت به گوجه‌فرنگی های تازه هستند.

### چای سبز

چای سبز حاوی کاتچین است، مخصوصاً EGCG (نوعی کاتچین)، که گردش خون و جریان اکسیژن را افزایش می‌دهد و در نتیجه پوست، نرم و متعفن تر می‌شود. نوشیدن چای سبز در طول روز، از آفتاب سوختگی هم پیشگیری می‌کند.

### بنشن

بنشن نه تنها سرشار از پروتئین و فیبر است بلکه غنی از روی هم است. تحقیقات نشان داده زمانی که میزان روی در بدن کم است، عیوب پوستی ظاهر می‌شود.

### آب

آب باید نوشیدنی برتر شما برای داشتن پوستی سالم و جوان باشد. آب، پوستتان را از درون آب‌رسانی کرده و هیچ قندی هم ندارد. نوشابه های شیرین قند خون را افزایش می‌دهند و منجر به پوستی ناسالم و نازیبی می‌شوند.

### خوراکی های کم شیرین

سعی کنید شیرین و قند اضافی را از تغذیه تان حذف کنید. وقتی قند خوتان بعد از مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده بالا برود، قندها خودشان را به ذرات پروتئین کلانژن پوستتان می‌چسبانند و سپس ترکیباتی تشکیل می‌دهند که باعث از دست رفتن انعطاف پذیری پوستتان می‌شود. تغییرات هورمونی مربوط به افزایش های سریع قندخون همچنین موجب حساسیت های دردناک پوستی و نقطه های قرمز رنگ می‌شوند.

برگ مو همچنین دو ماده ی معدنی ضروری کلسیم و آهن را نیز برای شما فراهم می‌کند. بدن شما برای قوی نگه داشتن استخوان‌ها و دندان‌ها به کلسیم نیاز دارد. همچنین برای عملکرد عصب و عضله متکی به مواد معدنی است. هر فنجان برگ انگور شامل ۵۱ میلی گرم کلسیم است؛ چیزی در حدود ۵ درصد از کلسیمی که هر روز به آن نیاز دارید.

آهن موجود در برگ انگور باعث ترفیع گردش خون سالم می‌شود؛ در واقع آهن به حمل اکسیژن خون در سراسر بدن کمک می‌کند. یک وعده ی ۱ فنجان از برگ انگور حاوی ۰٫۳۷ میلی گرم آهن است که ۴ درصد از نیاز روزانه ی آهن برای مردان و ۲ درصد نیاز روزانه ی آهن برای زنان را تامین می‌کند.

### آشپزی با برگ انگور

ما ایرانی‌ها از برگ مو در تهیه ی دلمه استفاده می‌کنیم. سعی کنید برگ های انگور خود را با مواد تشکیل دهنده سالم پر کنید تا مغذی تر شوند. مرغ و سبزیجات خرد شده گزینه های بسیار خوبی هستند. اگر می‌خواهید از مواد گیاهی استفاده کنید، توفو انتخاب فوق‌العاده ای است. می‌توانید از خواص قارچ نیز بهره‌مند شوید و با کمک آن یک بافت گوشتی مناسب ایجاد نمایید.

البته لزوما نباید از برگ انگور در دلمه استفاده کرد. می‌توانید آن را به همراه کلم بروکلی، پیاز، کلم پیچ، و دیگر سبزیجات سبز به سوبی خوشمزه و یک وعده غذایی که طعم و خواص فوق‌العاده ای دارد، تبدیل کنید.

و باعث محدود شدن از دست دادن خون می‌شود. یک واحد ۱ فنجان از برگ انگور شامل ۳۸۵۳ واحد بین المللی ویتامین A است که تمام آن چه باید در طول یک روز دریافت نمایید، در آن موجود است. یک فنجان برگ انگور همچنین شامل ۱۵٫۲ میکروگرم ویتامین K است که ۱۷ درصد از میزان توصیه شده ی روزانه برای زنان و ۱۳ درصد میزان سفارش شده برای مردان را تامین می‌کند.

### کلسیم و آهن