

## غذاهای مخصوص برای کاهش اسید خون!

آن است. میزان اسید اوریک بالا در خون عاملی مهم در ابتلا به التهاب مکرر انگشتان دست و ایجاد درد، سنگ کلیه، نقرس، و رسوبات اسید اوریک در بافت‌های نرم می‌شود. خوشبختانه در کنار مصرف داروها، برخی گزینه‌های غذایی نیز قادر به کاهش سطوح اسید اوریک خون هستند:

اسید اوریک ماده‌ای شیمیایی حاصل از سوخت و ساز موادی به نام پورین‌ها در مواد غذایی است. به طور کلی بدن قادر به حل کردن اسید اوریک از طریق خون است. اسید اوریک از طریق ادرار به طور کامل از بین می‌رود. اما گاهی بدن شما یا اسید اوریک زیادی تولید می‌کند یا قادر به دفع مقدار کمی از

### کنگر فرنگی: سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدانها و

همچنین فیبر و پروتئین است. کنگر فرنگی خاصیت دیورتیک دارد و به همین دلیل سبب دفع اسید اوریک و سایر سموم از طریق ادرار می‌شود.

**پیاز:** برای درمان انواع بیماری‌ها می‌توان به آن اعتماد کرد ضمن این که یک گزینه غذایی عالی برای کاهش اسید اوریک خون است.

**مکمل‌های ویتامین سی:** ویتامین سی می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک در خون کمک کند. بنابراین، دربارہ مصرف مکمل ویتامین سی با پزشک خودتان مشورت کنید و در صورت امکان، میزان مصرف این مکمل را به ۵۰۰ میلی‌گرم در روز برسانید.

**آب:** نوشیدن آب به مقدار ۴ تا ۸ لیتر (۱۶ تا ۱ لیوان) در روز، باعث می‌شود اسید اوریک بیشتری از کلیه‌ها دفع شود. (حتماً ۱ لیوان آب، قبل از خواب بنوشید زیرا این کار به کم شدن اسید اوریک کمک می‌کند.) دقت کنید منظور نوشیدن آب است نه هر نوشیدنی دیگری.

**سیب:** زمانی که از انباشت بیش از حد اسید اوریک در خون رنج می‌برید، مصرف این میوه را فراموش نکنید. مصرف سیب منجر به از بین بردن تمام سموم اضافی از بدن می‌شود. علاوه بر این، سرکه سیب سم‌زدای طبیعی است و به حذف مواد زائد مانند اسید اوریک بدن کمک می‌کند.

### آب لیمو: خاصیت قلیایی دارد و منجر به خنثی شدن

اسید اوریک خون می‌شود. ویتامین سی موجود در آن نیز منجر به دفع اسید اوریک می‌شود. صبحها با معده خالی یک لیوان آب گرم را به همراه لیمو بنوشید و برای چند هفته این کار را تکرار کنید تا شاهد کاهش اسید اوریک خون باشید.

**روغن زیتون:** انتخاب روغن زیتون به جای روغن نباتی ویا کره نقش مهمی در کاهش اسید اوریک خون دارد. روغن زیتون سرشار از ویتامین ای و آنتی‌اکسیدانها است و در کاهش التهاب بدن نیز نقش دارد.

**شیر کم چرب:** این نوع شیر سبب کاهش جذب مجدد اسید اوریک و از بین رفتن آن از طریق کلیه‌ها می‌شود. نوشیدن ۱ تا ۵ فنجان شیر کم چرب در روز توصیه می‌شود. شما همچنین می‌توانید بجای شیر از ماست و سایر محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.

**آب سبزیجات تیره‌رنگ:** خاصیت قلیایی دارد و غنی از ویتامین سی، کلروفیل، و مواد شیمیایی گیاهی است که منجر به سم‌زدایی از بدن می‌شود. آب سبزیجات تیره رنگ منبع خوب پروتئین و اسیدهای آمینه است که مصرف آن با لیمو منجر به کاهش اسید اوریک بدن می‌شود.



## میوه‌های مخصوص خانمها

یک رژیم غذایی سالم اگر چه نمی‌تواند جادویی در برابر ابتلا به سرطان باشد اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اتخاذ یک برنامه غذایی متعادل می‌تواند به پیشگیری از سرطان و حتی عود نکردن آن بسیار کمک کند.

**سویا:** محققان بر این باورند که اگر دختران در سنین نوجوانی ۲ بار در روز سویا مصرف کنند، در مراحل بعدی زندگی خود از مزایای ضد سرطانی این ماده بهره مند خواهند شد. سویا حاوی ترکیباتی است که مشابه استروژن عمل می‌کند. هورمونی که می‌تواند از بروز سرطان در زنان بزرگسال جلوگیری کند.

**میوه‌ها و سبزیجات نارنجی رنگ:** سرشار از پیش‌سازهای ویتامین A یا همان کاروتنوئیدها هستند. زنانی که در جریان خون خود از سطوح بالاتری از کاروتنوئیدها برخوردارند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار می‌گیرند.

**انواع توت:** این میوه‌ها سرشار از ویتامین، مواد آلی و آنتی‌اکسیدان هستند و می‌توانند از

سرطان سینه جلوگیری کنند. زغال اخته، با افزایش اثر بخشی داروی تاموکسیفن در مبارزه با سلولهای سرطانی سینه، نقش بسزایی در مبارزه با این بیماری ایفا می‌کند.

**زردچوبه:** حاوی یک ماده شیمیایی است که **کور کومین** نامیده می‌شود. این ماده در ترکیب با داروهای مشخص نقش مهمی در مبارزه با سرطان سینه ایفا می‌کند.

**کلم بروکلی:** طبق تحقیقات کلم بروکلی از رشد تومور جلوگیری کرده و مانع از گسترش سرطان در سایر نقاط بدن می‌شود. سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم، کلم بروکسل و کلم پیچ خواص ضد سرطانی دارند.

**سیب:** سولفید آلیل موجود در سیب به چرخه سلولی نظم می‌دهد. ترکیب سولفید آلیل در خانواده پیازها نیز یافت می‌شود. بیمارانی که داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف مکمل سیب با پزشک معالج خود مشورت کنند تا دچار عوارض دارویی نشوند.

**سیب:** پوست سیب می‌تواند از گسترش

سلولهای سرطانی در بدن جلوگیری کند. **انار:** انار حاوی ترکیبی است که می‌تواند از رشد سلولهای سرطانی به ویژه سرطان وابسته به استروژن جلوگیری کند. با افزودن این میوه به سبذ خرید خود می‌توانید به سایر اعضای خانواده نیز کمک کنید که از بیماریهای قلبی و سرطان پروستات در امان باشند.

**گردو:** از سرعت رشد تومورهای سرطانی سینه می‌کاهد. بنابراین، این دانه خوشمزه را به برنامه مدیترت سرطان سینه خود اضافه کنید.

**ماهی:** ماهی یک منبع مناسب برای پروتئین بدون چربی است. بر اساس برنامه‌های تغذیه ضد سرطان، باید مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند بیکن و کالباس را به حداقل برسانید. ماهی سالمون، ماهی خال‌مخالی و ماهی تن گزینه‌های مناسبی برای گنجاندن در رژیم غذایی ضد سرطان سینه هستند.

**بذر کتان:** بذر کتان آسیاب شده حاوی لیگنان است که در واقع از رشد تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند.

