

نشریه علمی شیلان

نشریه شماره یک





صاحب امتیاز: انجمن اسلامی دانشجویان ۱۳۴۸

دانشکده تغذیه و صنایع غذایی

مدیر مسئول: ستایش ابراهیمی

سر دبیر: مائده بابایی

صفحه ارایی: ستایش ابراهیمی

ویراستار: فاطمه جواهری

هیئت تحریریه: زهرا محمدی، مرضیه احمدی، مبینا

شاهدوست

فهرست:

- ✓ سخن سردبیر
- ✓ سپر دفاعی بدنت رو بساز
- ✓ سفری در فصول
- ✓ خوراکی های فصلی و فواید ان ها برای سیستم ایمنی
- ✓ چرا مصرف خوراکی های فصلی برای سیستم ایمنی یک مزیت است؟
- ✓ نکات کاربردی
- ✓ فراتر از تغذیه
- ✓ سخن پایانی

سخن سردبیر

به نام آنکه جان را فزاینده‌ی فرد آفرید

شیلان، واژهای برگرفته از طبیعتی سبز و زنده، اینک بر تارک دانایی نشسته است تا صدایی نو در عرصه علم تغذیه و صنایع غذایی باشد؛ نشریهای که با گامهایی استوار، راه خود را در مسیر آگاهی، پرسشگری و ارتباط میان دانش و زندگی آغاز میکند.

امروزه، غذا دیگر صرفاً ابزاری برای سیر شدن نیست؛ بلکه پیوندی عمیق با سلامت، فرهنگ، جامعه و حتی هویت ما یافته است.

در جهانی که از یکسو با سوءتغذیه و ناامنی غذایی دست و پنجه نرم میکند و از سوی دیگر درگیر افراط در مصرف و بیماریهای مزمن ناشی از سبک زندگی نادرست است، رسالت ما به عنوان دانش پژوهان این حوزه، بیش از همیشه حیاتی و انسانی است.

شیلان می کوشد با رویکردی علمی، میان رشته های و در عین حال مخاطب محور، فضایی برای انتشار دانش، تحلیل های روز، نقدهای سازنده و تجربه های علمی و انسانی فراهم کند. این نشریه صدای، مشترک همه کسانی است که دغدغه سلامت جامعه، ایمنی غذا، پایداری منابع، و آگاهی رسانی علمی دارند.

در این شماره نخست، با نگاهی آغازین و امیدی روشن، نخستین بذرها را میکاریم؛ با امید آنکه در ادامه، با مشارکت شما خوانندگان گرانقدر، پژوهشگران جوان و اساتید فرهیخته، این بذرها به درختی پربار بدل شود. از همه عزیزانی که با اندیشه، قلم، طراحی و همراهی گرم خود شکل گیری شیلان را ممکن کردند، صمیمانه سپاسگزارم.

مأده بابایی

سردبیر نشریه شیلان

سپر دفاعی بدن رو بساز:

گنجینه خوراکی‌های فصلی و سوپر قهرمان‌های ایمنی در آشپزخانه!

سلام به همه دانشجویان پرشور و آینده‌ساز دانشکده تغذیه و صنایع غذایی! با شروع فصل جدید و قدم گذاشتن در مسیر علم، نشریه تازه‌تاسیس ما با افتخار اولین شماره خودش رو تقدیم شما می‌کنه. در این شماره، سراغ یکی از حیاتی‌ترین بخش‌های سلامتی یعنی سیستم ایمنی بدن رفتیم. آیا می‌دونستید قدرت دفاعی بدن شما از دل آشپزخونه و با انتخاب‌های غذایی هوشمندانه شروع می‌شه؟

یکی از قدرتمندترین ابزارهای ما برای تقویت این سیستم، استفاده از خوراکی‌های فصلی است. این محصولات، به دلیل تازگی، ارزش غذایی بی‌نظیر و هماهنگی طبیعی با نیازهای بدن در فصول مختلف، می‌توانند سلامت کلی ما را به طرز چشمگیری ارتقا دهند.





در این مقاله، با ما همراه باشید تا هم با سوپر قهرمان‌های غذایی آشنا بشیم که می‌تونن سیستم ایمنی‌تون رو تقویت کنن و هم سفری جذاب در دنیای خوراکی‌های فصلی داشته باشیم؛ همین‌جاست که نقش ما، دانش‌جویان و متخصصان آینده تغذیه و صنایع غذایی، پررنگ‌تر می‌شه! با دانش و تخصص

خود در زمینه خوراک و فرآوری مواد غذایی، ما کلید اصلی ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در جامعه رو در دست داریم. این نشریه اولین گام ما برای به اشتراک گذاشتن همین دانش حیاتیه، تا همه بدونن چطور می‌تونن با انتخاب‌های درست غذایی، سلامتی خودشون و اطرافیانشون رو تضمین کنن.

بخش اول: سوپر قهرمان‌های آشپزخانه برای یک سیستم ایمنی فولادین!

برخی از مواد غذایی، فارغ از فصل، همیشه می‌تونند نقش پررنگی در تقویت سیستم ایمنی ما داشته باشند. با این ۱۲ ماده غذایی قدرتمند بیشتر آشنا شوید:





ویتامین C: ناجی همیشگی سرماخوردگی!

تقریباً همه ما به محض احساس سرماخوردگی، به یاد ویتامین C می‌افتیم و سراغ مرکبات می‌رویم. این ویتامین قدرتمند نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند؛ مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C می‌تواند به افزایش تولید گلبول‌های سفید خون کمک کند، که این گلبول‌ها خط مقدم دفاعی بدن ما در برابر عوامل بیماری‌زا و عفونت‌ها هستند.

از آنجایی که بدن ما توانایی تولید یا ذخیره ویتامین C را ندارد، ضروری است که آن را روزانه از طریق رژیم غذایی دریافت کنیم. خوشبختانه، تنوع منابع این ویتامین فوق‌العاده زیاد است! کافی‌ست نگاهی به این فهرست از مرکبات سرشار از ویتامین C بیندازید:



گریپ فروت، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و لیمو ترش. می بینید که افزودن این ویتامین به رژیم روزانه، با کمی بلیمو به غذا یا چند پر سیر، این چاشنی

کلم بروکلی: یک نیروگاه سبز!



سیر: چاشنی شفا بخش!

خوش عطر و طعم، تقریباً در آشپزی تمام نقاط جهان جایگاه ویژه ای دارد. اما فراتر از طعم دهی، سیر یک گنجینه واقعی برای سلامتی است! حتی تمدن های باستان نیز به خواص شگفت انگیز سیر در مبارزه با عفونت ها پی برده بودند.

تحقیقات جدیدتر نیز نشان داده اند که سیر می تواند به کاهش فشار خون و کند کردن روند سخت شدن دیواره عروق کمک کند. به نظر می رسد بخش عمده ای از خواص سیر برای تقویت سیستم ایمنی، مدیون ترکیبات قدرتمند حاوی گوگرد آن، به ویژه آلیسین (Allicin)، باشد. پس، سیر را به فهرست دوستان سلامتتان اضافه کنید!



زنجبیل: تسکین دهنده طبیعی!

زنجبیل، این ریشه پرخاصیت، همراه همیشگی ما در فصول سرماخوردگی و آنفولانزا است. دلیلش چیست؟ زنجبیل یک ضدالتهاب طبیعی است که می‌تواند به کاهش التهاب، از جمله گلودرد و سایر علائم آزاردهنده بیماری‌ها کمک کند. علاوه بر این، بسیاری از افراد برای تسکین تهوع و استفراغ نیز به سراغ آن می‌روند. جالب است بدانید که طعم تند و خاص زنجبیل، که آن را از بسیاری شیرینی‌ها متمایز می‌کند، به دلیل وجود ترکیبی به نام جینجرول (Gingerol) است. این ماده از نظر شیمیایی با کپسایسین (Capsaicin) موجود در فلفل تند هم‌خانواده است! تحقیقات اولیه نیز نشان داده‌اند که زنجبیل می‌تواند در کاهش دردهای مزمن و حتی تنظیم کلسترول نقش داشته باشد.





اسفناج: برگ‌های سبز و پرخاصیت!

اسفناج، این سبزی برگ سبز محبوب، نه تنها منبعی عالی از ویتامین C است، بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی حیاتی است که همگی می‌توانند به تقویت قدرت مبارزه با عفونت در سیستم ایمنی بدن کمک کنند. درست مانند بروکلی، برای حفظ حداکثر مواد مغذی اسفناج، بهتر است آن را با کمترین میزان پخت مصرف کنید یا حتی خام به سالادهایتان اضافه کنید. پخت طولانی‌مدت می‌تواند به از بین رفتن بسیاری از مواد مفید آن منجر شود.

البته، نکته جالبی درباره اسفناج این است که پخت مختصر آن می‌تواند به افزایش دسترسی‌پذیری ویتامین A کمک کند و همچنین باعث جدا شدن برخی مواد مغذی از اگزالیک اسید (ماده‌ای که می‌تواند جذب مواد معدنی را مختل کند) شود. پس، کمی بخارپز کردن یا تفت مختصر اسفناج هم ایده خوبی است!



ماست: دوست دستگاه گوارش و ایمنی!

ماست‌ها، به‌ویژه انواع حاوی پروبیوتیک مانند ماست یونانی و کفیر، نقش مهمی در تحریک سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با بیماری‌ها ایفا می‌کنند. پروبیوتیک‌ها با تقویت میکروبیوم روده (جامعه باکتری‌های مفید در روده) به سلامت کلی و در نتیجه عملکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می‌کنند. توصیه می‌کنیم تا جای ممکن، ماست ساده را به تنهایی مصرف کنید. به جای ماست‌های طعم‌دار صنعتی که معمولاً حاوی شکر اضافی هستند، خودتان با افزودن میوه‌ها، سبزیجات تازه یا کمی عسل، ماستتان را خوش‌طعم کنید.

ماست همچنین می‌تواند منبع خوبی برای ویتامین D باشد، البته به شرطی که با این ویتامین غنی شده باشد (به برچسب محصول دقت کنید). ویتامین D یک تنظیم‌کننده حیاتی برای سیستم ایمنی است و نقش مهمی در محافظت از شما در برابر انواع بیماری‌ها ایفا می‌کند.





بادام: منبع ویتامین E و چربی‌های سالم!

در کنار ویتامین C، ویتامین E نیز یکی دیگر از کلیدهای اصلی برای داشتن یک سیستم ایمنی سالم است. این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است، به این معنی که برای جذب بهتر در بدن، به وجود چربی نیاز دارد. خوشبختانه، مغزهایی مانند بادام، سرشار از هر دو هستند: هم ویتامین E و هم چربی‌های سالم و مفید.

تنها با مصرف حدود نصف فنجان بادام (تقریباً ۴۶ عدد بادام کامل)، می‌توانید تقریباً ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن خود به ویتامین E را تأمین کنید. بادام، یک میان‌وعده عالی و یک منبع مغذی برای تقویت دفاعی بدن شماست!

زردچوبه: طلای آشپزخانه با خواص درمانی!

زردچوبه را احتمالاً به عنوان ادویه اصلی در بسیاری از غذاها می‌شناسید. اما این ادویه طلایی رنگ، قرن‌هاست که به عنوان یک ضدالتهاب قوی در طب سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به ویژه در مدیریت بیماری‌هایی نظیر آرتрит روماتوئید و آرتروز مؤثر شناخته شده است. تحقیقات اخیر نیز نشان داده‌اند که کورکومین (Curcumin)، ماده فعال اصلی موجود در زردچوبه، می‌تواند به ترمیم آسیب‌های عضلانی ناشی از ورزش کمک کند و به ریکاوری سریع‌تر بدن یاری رساند. پس، زردچوبه را دست‌کم نگیرید!

چای سبز: نوشیدنی آرامش‌بخش و ایمنی‌ساز!

هم چای سیاه و هم چای سبز حاوی فلاونوئیدها (Flavonoids) هستند که نوعی آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شوند. اما چای سبز یک قدم جلوتر است! این نوشیدنی شگفت‌انگیز، مقادیر زیادی از اپی‌گالوکتشین گالات (EGCG - epigallocatechin gallate) را نیز در خود جای داده است، که خود یک آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمند است و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند.

فرآیند تخمیر در تولید چای سیاه، بخش زیادی از EGCG را از بین می‌برد، در حالی که چای سبز به دلیل عدم عبور از این مراحل، غلظت بالای EGCG خود را حفظ می‌کند. علاوه بر این، چای سبز منبع خوبی از یک اسید آمینه منحصر به فرد به نام ال-تیانین (L-theanine) است. این ماده می‌تواند به تولید ترکیباتی در سلول‌های T لنفوسیت کمک کند که برای مبارزه موثر با میکروب‌ها حیاتی هستند. پس، هر روز یک فنجان چای سبز، هم آرامش‌بخش است و هم دوست سیستم ایمنی شما!





پاپایا: میوه استوایی با قدرت‌های پنهان

پاپایا، این میوه استوایی دلپذیر، یک گنجینه واقعی از ویتامین C است! یک عدد پاپایای متوسط می‌تواند تا ۲۲۴ درصد از نیاز روزانه بدن ما به ویتامین C را تأمین کند. اما خواص آن به همین‌جا ختم نمی‌شود؛ پاپایا حاوی گروهی از آنزیم‌های گوارشی به نام پاپائین (Papain) است که خواص ضدالتهابی قابل توجهی دارند. همچنین، این میوه سرشار از پتاسیم، ویتامین‌های گروه B و فولات است که همگی برای سلامت کلی بدن و عملکرد صحیح سیستم ایمنی ضروری هستند.

کیوی: بمب ویتامین و آنتی‌اکسیدان!

کیوی نیز، همچون پاپایا، به طور طبیعی سرشار از ترکیبات مغذی و مفید است. این میوه کوچک اما قدرتمند حاوی مقادیر زیادی فولات، پتاسیم، ویتامین K و ویتامین C است. ویتامین C موجود در کیوی به طور خاص به تقویت گلبول‌های سفید خون کمک می‌کند تا بتوانند به طور موثرتری با هرگونه عفونت مبارزه کنند، در حالی که سایر مواد مغذی کیوی به حفظ عملکرد صحیح و هماهنگ سایر بخش‌های بدن یاری می‌رسانند.



میگو: منبع مهم روی [زینک]!

میگو یکی از غذاهای دریایی خوش طعم و غنی از روی (Zink) است. روی، اگرچه گاهی به اندازه ویتامین‌ها مورد توجه قرار نمی‌گیرد، اما یک ماده معدنی حیاتی برای تقویت و عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن است. با این حال، به خاطر داشته باشید که در مصرف روی، تعادل کلید اصلی است!

مصرف بیش از حد روی می‌تواند اثر معکوس داشته و حتی باعث مختل شدن سیستم ایمنی بدن شود. میزان توصیه‌شده روزانه روی برای آقایان بالغ حدود ۱۱ میلی‌گرم و برای خانم‌های بالغ حدود ۸ میلی‌گرم است. پس، در مصرف مکمل‌های روی دقت کنید و سعی کنید نیازتان را از طریق منابع غذایی طبیعی مانند میگو تأمین کنید.

عسل: شیرین‌کننده شفاف‌بخش!

عسل طبیعی، فراتر از یک شیرین‌کننده، یک داروی طبیعی است! این ماده شیرین، علاوه بر خواص ضدباکتریایی شناخته‌شده‌اش، به عنوان یک تقویت‌کننده طبیعی برای سیستم ایمنی بدن نیز عمل می‌کند و می‌تواند به بدن در مبارزه با عوامل بیماری‌زا کمک کند.



سفری در فصول:

رازهای ایمنی با خوراکی‌های فصلی

همان‌طور که گفته شد، خوراکی‌های فصلی نقش ویژه‌ای در تأمین نیازهای بدن در هر دوره از سال دارند. با هم نگاهی به سوپرقرمان‌های هر فصل بیندازیم:

چرا خوراکی‌های فصلی؟

خوراکی‌های فصلی به محصولاتی گفته می‌شود که در زمان طبیعی رشد خود برداشت می‌شوند. این مواد غذایی معمولاً تازه‌تر، مغذی‌تر و غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. مصرف این خوراکی‌ها نه تنها به سلامت بدن کمک می‌کند، بلکه به دلیل هماهنگی با چرخه‌های طبیعی، نیازهای بدن در فصول مختلف را بهتر برآورده می‌کند. برای مثال، میوه‌های تابستانی مانند هندوانه و مرکبات





زمستانی مانند پرتقال، هر کدام مواد مغذی خاصی دارند که به بدن در مقابله با شرایط فصلی

کمک می‌کنند.

خوراکی‌های فصلی و فواید آن‌ها

برای سیستم ایمنی:

بهار: رویشی تازه برای ایمنی!

سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کاهو): این سبزیجات سرشار از ویتامین‌های A ، C و K و همچنین آنتی اکسیدان‌ها هستند که به تقویت گلبول‌های سفید خون کمک می‌کنند. مصرف اسفناج تازه در بهار می‌تواند به سم‌زدایی بدن و تقویت ایمنی کمک کند.

زردچوبه: در کنار خواص عمومی، مصرف آن در بهار که بدن از خواب زمستانی بیدار می‌شود، می‌تواند به بازسازی سلول‌ها و محافظت در برابر التهاب کمک کند.



تابستان: خنکی و طراوت برای دفاع!

میوه‌های آبدار [هندوانه، طالبی]: این میوه‌ها به دلیل

دارا بودن آب فراوان و ویتامین C، به هیدراتاسیون بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. لیکوپن موجود در هندوانه همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند.

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی تازه تابستانی سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن است که به تولید آنتی‌بادی‌ها و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند.

پاییز: آماده‌سازی برای سرما!

کدو حلوائی: کدو حلوائی پاییزی غنی از بتاکاروتن، ویتامین A و فیبر است که به تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت روده کمک می‌کند. سلامت روده نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی دارد.

سیب: سیب‌های پاییزی حاوی فیبر محلول (پکتین) و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کورستین هستند که التهاب را کاهش داده و به پیشگیری از بیماری‌های تنفسی کمک می‌کنند.



زمستان: گرمی و قدرت در برابر سرما!

مرکبات (پرتقال، نارنگی، گریپ فروت): مرکبات سرشار

از ویتامین C هستند که به تولید گلبول‌های سفید خون و محافظت در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند.

انار: انار زمستانی حاوی پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با عفونت‌ها مبارزه کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.

چرا مصرف خوراکی‌های فصلی برای سیستم

ایمنی یک مزیت است؟

ارزش غذایی بالاتر: خوراکی‌های فصلی به دلیل برداشت در

زمان مناسب، مواد مغذی بیشتری دارند. برای مثال، میوه‌هایی که در فصل خود چیده می‌شوند، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری نسبت به میوه‌های خارج از فصل دارند.

تنوع غذایی: مصرف خوراکی‌های فصلی باعث می‌شود رژیم

غذایی متنوع‌تری داشته باشیم که به تأمین طیف وسیعی از مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک می‌کند.

کاهش مواد شیمیایی: محصولات فصلی معمولاً کمتر به

آفت‌کش‌ها و مواد نگهدارنده نیاز دارند، که این امر به کاهش بار سموم در بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

حمایت از سلامت روده: بسیاری از خوراکی‌های فصلی مانند

سیب، کدو حلوائی و سبزیجات برگ‌دار حاوی فیبر هستند که با تغذیه باکتری‌های مفید روده، به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

نکات کاربردی برای استفاده حداکثری از

خوراکی‌های فصلی

خرید از بازارهای محلی: محصولات بازارهای محلی معمولاً

تازه‌تر و فصلی‌تر هستند. این کار همچنین از تولیدکنندگان محلی حمایت می‌کند.

تنوع در رژیم غذایی: سعی کنید از انواع مختلف خوراکی‌های

فصلی در هر فصل استفاده کنید تا از فواید متنوع آن‌ها بهره‌مند شوید.



به صورت خام، بخارپز یا با حداقل پخت مصرف

کنید: برای حفظ حداکثری مواد مغذی، روش‌های پخت ملایم را انتخاب کنید.

ترکیب با دیگر مواد مغذی:

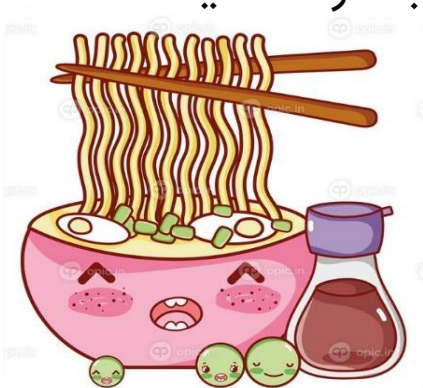
خوراکی‌های فصلی را با منابع پروتئینی، چربی‌های سالم و غلات کامل ترکیب کنید تا یک رژیم غذایی متعادل و جامع داشته باشید.



فراتر از تغذیه: ورزش و خواب، مکمل‌های حیاتی!

برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی، تنها تغذیه کافی نیست! فعالیت بدنی منظم نقش بسیار مهمی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی ایفا می‌کند و می‌تواند بدن شما را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر کند.

همچنین، خواب کافی و باکیفیت را هرگز دست‌کم نگیرید. چه برای کودکان و چه برای بزرگسالان، اطمینان از داشتن ساعات خواب کافی و عمیق، یک عامل کلیدی در تقویت و ترمیم سیستم ایمنی بدن است. پس، برای سلامتی‌تان، هم خوب بخورید، هم خوب حرکت کنید و هم خوب بخوابید!



با دانش تغذیه، ایمنی خود را بیمه کنید!

همانطور که دیدید، قدرت سیستم ایمنی شما تنها با انتخاب‌های هوشمندانه در بشقاب غذایتان آغاز می‌شود. از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در میوه‌ها و سبزیجات فصلی گرفته تا ادویه‌های شفابخش و عادات سالم زندگی، همه و همه دست به دست هم می‌دهند تا یک سپر دفاعی قوی برای بدنتان بسازید.

ما به عنوان دانشجویان و متخصصان آینده تغذیه و صنایع غذایی، در خط مقدم ارتقای سلامت عمومی جامعه قرار داریم. این نشریه، ابزاری است در دستان ما تا با به اشتراک گذاشتن دانش به‌روز و کاربردی، راهنمای شما برای دستیابی به بدنی مقاوم‌تر و زندگی سالم‌تر باشیم. امیدواریم این مقاله، اولین قدمی باشد برای آشنایی عمیق‌تر شما با دنیای شگفت‌انگیز تغذیه و سلامتی. در شماره‌های بعدی نشریه، با مطالب جذاب‌تر و کاربردی‌تر در خدمت شما خواهیم بود. پایدار و سلامت باشید!

سخن پایانی

نشریه های که در دستان شماست، تنها مجموعه های از کلمات و تصاویر نیست؛ تلاشیست برای برقراری ارتباط میان علم و زندگی، میان آنچه میدانیم و آنچه باید بدانیم.

امیدواریم محتوای این شماره، اگرچه نخستین گام ماست، اما برای شما خواندنی، مفید و قابل تأمل بوده باشد. تا شماره های بعد، با ذهنی بازتر، علمی پویاتر و همراهی شما، مسیر را ادامه خواهیم داد.

دانشکده تغذیه و صنایع غذایی @NFSBMU

نشریه شیلان: @ Nashrieh-Shilan

ارتباط با سردبیر: Maede- Babaei

